

# SWIMMING SCHOOL 2020

## 第1期 教室参加者大募集!

《申込受付開始日》

こども水泳教室 3月 3日(火)～

おとな水泳教室 3月 9日(月)～

3月31日より順次教室スタート!!

※各クラス先着順です。

定員になり次第募集を締め切らせていただきますのでお早めにお申込みください。

### ※申込方法について

- 右記の受講料をご持参のうえ受付までお越しください。  
電話でのお申込み・予約はできません。予めご了承ください。
- 期の途中からでもご参加できます。ただし受講料は、右記と同額となります。
- 納金後の受講料の返金はお受け出来ません。

## 幼児・小学生向け水泳教室

受講料 (全12回) **12,000円**

### こども水泳教室のご案内

スクール時間表 ※水着・スイミングキャップ・タオルをご持参ください。(ゴーグル自由)  
※欠席1回につき、プールを1回無料で利用可能。(欠席日から30日間以内)

	火	水	木	金	土
15:30～16:30	幼児	幼児	幼児	幼児	幼児
16:30～17:30	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生
17:30～18:30	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生

無料 送迎バスもご利用ください!

送迎バス運行ルート表 ※定員数に限りがあります。 ※時間・バス停等はお問い合わせ下さい。

	細江・気賀方面	自衛隊官舎(井伊谷)方面
火	三ヶ日西小・大福寺方面	細江・気賀方面
水	三ヶ日平山方面	湖西・知波田方面
木	三ヶ日猪鼻湖(知波田)方面	伊目・井伊谷方面
金	中川小・桜ヶ丘団地方面	
土		

浜松市三ヶ日B&G海洋センター  
〒431-1402 浜松市北区三ヶ日町都筑3116-24  
TEL/FAX 053-526-2323

### 教室プログラムのご案内

《申込受付開始日》

2月18日(火)よりキッズダンス教室

2月24日(月)よりおとなスタジオ教室

- 3ヶ月程度、全8回～12回の登録制教室です。料金は申込時に一括してお支払いいただきます。
- お電話でのお申し込み・ご予約はできません。予めご了承ください。
- 期の途中からでもご参加できます。受講料は下記の料金と同額となります。
- 申込み人数が少ない場合はクラス統合、又は中止する場合があります。
- 欠席分は他教室で振替参加ができます。(登録期のみ、3回まで)

#### こども対象トレーニングルーム教室

教室名	曜日	時間	料金	定員	初回目	内容
キッズダンス(幼児)	木	16:30～17:30	13,200円(全12回)	10	4/2	ダンスの基礎から踊る楽しさや表現力、協調性を身に付けます。(持ち物:室内シューズ)
キッズダンス(小学生)		17:30～18:30		15		

#### おとな対象トレーニングルーム教室

教室名	曜日	時間	料金	定員	初回目	内容
コーディネーショントレーニング教室	火	10:00～11:00	6,600円(全12回)	20	4/7	日常生活に必要な7つの能力(バランス能力、反応能力、リズム能力、連結能力、変換能力、定位能力、識別能力)を高めるレッスンを行います。
体幹トレーニング教室	水	9:30～10:30	5,500円(全10回)	20	4/1	深層部の筋肉を意識するトレーニングを行い、美しいボディラインを目指していきます。音楽に合わせて全身を使ってステップ動作を行い、楽しみながら体脂肪を燃焼するエクササイズになります。
エアロビクス		10:45～11:45	5,500円(全10回)	20		
ダンスエアロ	水	19:00～20:00	5,500円(全10回)	20		音楽のジャンル特性に合わせてダンスエッセンス豊かに表現を楽しむエクササイズです。呼吸循環器系の機能向上に繋がります。
ゆがみリセット①	木	9:30～10:30	6,600円(全12回)	20	4/2	体幹を鍛え身体の歪みを直して引き締まったボディを目指していきます。体幹を鍛え身体歪みの歪みを直して引き締まったボディを目指していきます。小さなお子様連れでご参加出来ます。
ゆがみリセット②		10:45～11:45	6,600円(全12回)	20		
太極拳(編名時)	金	10:45～11:45	6,600円(全12回)	20	4/3	緩やかな動作と呼吸を行うことにより心身のバランスを整え、健康増進の効果があります。

#### 会議室教室

教室名	曜日	時間	料金	定員	初回目	内容
ヨガセラピー	月	9:30～10:30	7,900円(全12回)	20	4/6	穏やかな呼吸とともにヨガのポーズや呼吸を行い、心身のバランスを整えることを目的とします。更年期や高血圧、不眠症などの症状がある方にオススメです。バレエ・フィットネス・ヨガの動きを組み合わせたエクササイズです。ほっこりお腹や腰痛、むざ痛、肩痛の予防に効果があります。
バレトン教室		10:45～11:45	5,500円(全10回)	20		
ヨガ	金	10:45～11:45	5,500円(全10回)	20	4/3	様々なヨガのポーズを組み合わせていくクラスです。シェイプアップ効果もありません。身体の中から健康になります。軽運動教室は1レッスン15分～20分程度、1日2レッスンの気軽に参加出来る軽運動教室です。リラクゼーションやボディシェイプを行います。スタジオ教室受講者は、受講料無料です!!
軽運動教室		9:50～10:30	300円(1回)	10		

#### プール教室

教室名	曜日	時間	料金	定員	初回目	内容
はじめてスイム	月	10:15～10:45	無料	20	4/6	水の特性を利用して、身体に負担をかけず全身運動を行っていきます。リハビリにも効果的です。レベルに合わせた指導で、クロールや背泳ぎなどの泳法習得を目指していきます。体力向上にも効果的です。
おとな水泳教室		11:00～12:00	6,600円(全12回)	15		
アクアウォーキング	水	13:25～13:55	無料	20	4/1	水泳に自信の無い方を対象に水慣れからバタ足や呼吸動作までの水泳の基礎を学び、水泳を始めるきっかけを提供します。レベルに合わせた指導で、クロールや背泳ぎなどの泳法習得を目指していきます。体力向上にも効果的です。
おとな水泳教室		14:00～15:00	6,600円(全12回)	15		
アクアウォーキング	金	10:15～10:45	無料	20	4/3	水の特性を利用して、身体に負担をかけず全身運動を行っていきます。リハビリにも効果的です。レベルに合わせた指導で、クロールや背泳ぎなどの泳法習得を目指していきます。体力向上にも効果的です。
おとな水泳教室		11:00～12:00	6,600円(全12回)	15		

### こども器械体操教室のご案内

跳び箱や鉄棒・マット運動などを行い、子供の発育・発達に合った運動技能を身に付けていくクラスです。

※申込み人数が少ない場合はクラス統合、又は中止する場合があります。

2月18日(火)から申込み受付開始

実施曜日 料金

水曜日 12,100円(全10回)

対象	時間	定員	初回目
小学生(低学年)	16:30～17:30	10	4/1
小学生(高学年)	17:30～18:30	10	

無料 送迎バスもご利用出来ます!

※時間・バス停等はお問い合わせ下さい。

### 一般施設利用料金

※( )内の金額は6/1～9/30の夏季期間のみ。 ※免除を受ける方は初回のみ身分証明書又は障害者手帳の提示が必要。

区分	料金
大人	320円(220円)
小人(高校生以下)	160円(110円)
65歳以上・障がい者	免除

区分	料金
全面(1時間につき)	360円
半面(1時間につき)	180円

区分	料金
1時間	170円
1時間	100円

※アリーナ、格技場、会議室のご予約は電話不可。FAXまたは直接施設にて申請下さい。(誤送信注意)

※初回受講時に泳力判定を行い、級を決定します。(初回のみワッペン無料配布)  
※6回目の練習時にクラス編成テスト、12回目の練習時に進級テストを行います。  
※進級時はワッペンの購入が必要です。(100円)  
※テストの可否により決定した級は次回教室申込時に引き継がれます。