

# SWIMMING SCHOOL 2020

## 第3期 教室参加者大募集!

《申込受付開始日》

こども水泳教室 9月1日(火)～  
おとな水泳教室 9月7日(月)～

9月29日(火)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、曜日変更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 進級基準表

STEP 8	STEP 4
特5 特4 特3 特2 特1	11 背泳ぎ25m 12 背面キック12.5m
STEP 1	STEP 13
1 NEW 得意種目50m(タイム)	13 クロール25m
2 NEW 自由形25m(タイム)	14 クロール12.5m
3 個人メドレー100m(タイム)	15 NEW 面かぶりクロール8m
4 個人メドレー100m(フォーム)	16 面かぶりキック7m
STEP 5	STEP 17
5 バタフライ25m	17 顔つけ板キック12.5m
6 片手バタフライ25m	18 顔あげ板キック12.5m
7 バタフライ面かぶりキック25m	19 板面かぶりキック7m
STEP 8	STEP 20
8 平泳ぎ25m	20 伏し浮き5秒
9 NEW 顔つけ平泳ぎキック25m	21 NEW 潜り 10秒
10 平泳ぎキック12.5m	22 顔つけ5秒(耳隠し)
	23 顔つけ3秒(水面)
	24 顔洗い

### 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	14:30～15:30 幼児
16:30～17:30	小学生	小学生	小学生	小学生	15:30～16:30 小学生
17:30～18:30	小学生	小学生	小学生	小学生	16:30～17:30 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	細江・気賀方面	自衛隊官舎(井伊谷)方面
水	三ヶ日西小・大福寺方面	細江・気賀方面
木	三ヶ日平山方面	湖西・知波田方面
金	三ヶ日猪鼻湖(知波田)方面	伊目・井伊谷方面
土	中川小・桜ヶ丘団地方面	

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》

9月1日(火)よりキッズダンス教室  
9月7日(月)よりおとなスタジオ教室

- 3ヶ月程度、全10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。
- 大人スタジオ教室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。ヨガセラピー、水泳教室への振替不可)
- キッズダンス・器械体操教室は振替ができませんのでご注意ください。

### こども対象トレーニングルーム教室

※動きやすい服装でご参加下さい。送迎バスもご利用いただけます。

教室名	曜日	時間	料金	定員	初回日	内容
キッズダンス(幼児)	木	16:30～17:30	13,200円(全12回)	10	10/1	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

※動きやすい服装でご参加下さい。

教室名	曜日	時間	料金	定員	初回日	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	9/29	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	10/7	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				
ダンスエアロ	木	19:00～20:00	5,500円(全10回)	20	10/1	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		9:30～10:30				
ゆがみリセット②	10:45～11:45	6,600円(全12回)	20	10/1	体幹を鍛え身体を歪み直し引き締まったボディを目指していきます。体幹を鍛え身体を歪み直し引き締まったボディを目指していきます。小さなお子様を連れてご参加出来ます。	
太極拳(編名時)	金	10:45～11:45	6,600円(全12回)	20	10/2	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、健康増進の効果が期待出来ます。

### 会議室教室

※動きやすい服装でご参加下さい。 ※軽運動教室は1回分の料金です。

教室名	曜日	時間	料金	定員	初回日	内容
ヨガセラピー	月	9:30～10:30	7,900円(全12回)	20	10/5	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、むくみ、肩痛の予防に効果があります。
バレトン教室		10:45～11:45				
ヨガ	金	10:45～11:45	5,500円(全10回)	20	10/2	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しょう。
軽運動教室		9:50～10:30				

### プール教室

※水着・スイミングキャップ・タオルをご持参下さい。(ゴーグル自由)水泳教室欠席分振替は他曜日への振替が出来ます。期內3回まで ※アクアウォーキング、はじめてスイムのみご参加する場合は別途入場料が必要です。

教室名	曜日	時間	料金	定員	初回日	内容
はじめてスイム	月	10:15～10:45	無料	20	10/5	水泳に自信の無いの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。
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	9/30	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ます。リハビリにも効果的です。
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	10/2	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ます。リハビリにも効果的です。
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。

9月1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	初回日
小学生(低学年)	16:30～17:30	10	10/7
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

アリーナ

区分	料金
全面(1時間につき)	360円
半面(1時間につき)	180円

トレーニングルーム

料金
1時間
170円

会議室

料金
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)