

# 水泳教室 第3期 教室参加者大募集!

## 2021

《申込受付開始日》 **こども教室** 8月 31日(火)~

# おとな教室 第3期 教室参加者大募集!

## 2021

《申込受付開始日》 **おとな教室** 9月 6日(月)~

受講料 (全12回) **12,000円**

地域最安 1回料金比較 年会費・入会金なし 指定道具なし 全期制の為 今ご利用されてる道具でOK

10月下旬日程より順次教室スタート!!

10月1日より順次教室スタート!!

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

※申込方法について  
○下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、下記と同額となります。

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

### こども水泳教室 進級基準表

STEP	STEP
特5 4種目、個人メドレーから1種別別、朝顔タイムの突破	11 背泳ぎ25m クロール25m
特4	12 背泳ぎキック12.5m クロール25m
特3	STEP 13 クロール25m 背泳ぎキック12.5m
特2	14 クロール12.5m 肩上げキック25mも背泳ぎキック10m
1 得意種目50m(タイム)	15 面かぶりクロール8m 背泳ぎキック7m
2 自由形25m(タイム)	16 面かぶりキック7m 背泳ぎキック7m
3 個人メドレー100m(タイム)	STEP 17 顔つけ板キック12.5m 肩上げキック25mも背泳ぎキック10m
4 個人メドレー100m(フォーム)	18 顔あげ板キック12.5m 面かぶりキック7mも背泳ぎキック10m
STEP 5 バタフライ25m クロール・背泳ぎ・平泳ぎのレベルアップ	19 板面かぶりキック7m ボビングジャンプ5m
6 片手バタフライ25m クロール・背泳ぎ・平泳ぎのレベルアップ	STEP 20 伏し浮き5秒 顔あげ板キック25m
7 バタフライ面かぶりキック25m クロール・背泳ぎ・平泳ぎのレベルアップ	21 潜り10秒 フニールジャンプ
STEP 8 平泳ぎ25m クロール・背泳ぎのレベルアップ	22 顔つけ5秒(耳隠し) スプーンヘッドジャンプ
9 顔つけ平泳ぎキック25m クロール・背泳ぎのレベルアップ	23 顔つけ3秒(水面) 動物抱き
10 平泳ぎキック12.5m クロール・背泳ぎのレベルアップ	24 顔洗い 泣かずにプールに入る

※特別受講料に泳力判定を行い、履修を決定します。1回限りのワッペン制作活動  
※9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。  
※進級テストの購入が必要です。(100円)  
※テストの合格および不合格は次回授業発表時に発表されます。

### 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)

時間	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。

曜日	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	

### 教室プログラムのご案内

#### 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	10/5	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	10/6	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。
エアロビクス	水	10:45~11:45	5,500円(全10回)	20	10/6	音楽に合わせてながら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。
ダンスエアロ	水	19:00~20:00	5,500円(全10回)	20	10/6	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	10/7	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。
ゆがみリセット②	木	10:45~11:45	6,600円(全12回)	20	10/7	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。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	10/1	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

※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	10/4	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。
バレトン教室	月	10:45~11:45	5,500円(全10回)	20	10/4	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。ぽっこりお腹や腰痛、ひざ痛、肩痛の予防に効果があります。
ヨガ	金	10:45~11:45	5,500円(全10回)	20	10/8	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す。身体の中から健康にならしましょう。
軽運動教室	金	9:50~10:30	300円(1回)	10	10/8	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。リラックスストレッチやボディチェンジを行います。 スタンプ教室受講者は、受講料無料です!!

#### 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)  
※アクアウォーキングは、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	10/4	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	月	11:00~12:00	6,600円(全12回)	15	10/4	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。
アクアウォーキング	火	13:20~13:50	無料	20	10/5	水の特性を利用して、身体に負担をかけず全身運動を行います。リハビリにも効果的です。
おとな水泳教室	火	14:00~15:00	6,600円(全12回)	15	10/5	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。
アクアウォーキング	金	10:20~10:50	無料	20	10/1	水の特性を利用して、身体に負担をかけず全身運動を行います。リハビリにも効果的です。
おとな水泳教室	金	11:00~12:00	6,600円(全12回)	15	10/1	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。

### こども器械体操教室のご案内

見学可

実施曜日 **水曜日** 12,100円(全10回)

料金 12,100円(全10回)

送迎バスあり

※時間・バス停等はお問合せ下さい。

対象	時間	定員	初回日
小学生	16:30~17:30	10	10/6

### キッズダンス教室のご案内

実施曜日 **木曜日** 13,200円(全12回)

料金 13,200円(全12回)

対象	時間	定員	初回日
幼児	16:30~17:30	10	10/7
小学生	17:30~18:30	15	

### 一般施設利用料金

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

※( )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
全面(1時間)	360円
半面(1時間)	180円

9月1日~3月末まで天井工事の為利用出来ません

区分	料金
格技場	1時間 170円
会議室	1時間 100円