

水泳教室 第4期 教室参加者大募集!

2021

《申込受付開始日》 **こども教室** 11月 30日(火)~

受講料 **12,000円**
(全12回)

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

1月7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

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種目突破、朝晩タイムの突破	11 背泳ぎ25m
特4 4種目、個人メドレーから1種目突破、朝晩タイムの突破	12 背泳ぎキック12.5m
特3 特2	STEP クロール25m
特2 特1	13 クロール12.5m
1 得意種目50m(タイム)	14 面かぶりクロール8m
2 自由形25m(タイム)	15 背泳ぎキック7m
3 個人メドレー100m(タイム)	16 面かぶりキック7m
4 個人メドレー100m(フォーム)	STEP 顔つけ板キック12.5m
STEP 得意種目50m(タイム)	17 顔あげ板キック12.5m
5 バタフライ25m	18 板面かぶりキック7m
6 片手バタフライ25m	19 ボードキック5m
7 バタフライ面かぶりキック25m	STEP 伏し浮き5秒
STEP 平泳ぎ25m	20 顔あげ板キック25m
8 クロール背泳ぎのレベルアップ	21 潜り10秒
9 顔つけ平泳ぎキック25m	22 顔つけ5秒(耳隠し)
10 平泳ぎキック12.5m	23 顔つけ3秒(水面)
11 クロール背泳ぎのレベルアップ	24 顔洗い

こども水泳教室のご案内

スクール時間表

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

送迎バス運行ルート表

曜日	送迎バス運行ルート
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

おとな教室 第4期 教室参加者大募集!

2021

《申込受付開始日》 **おとな教室** 12月 6日(月)~

1月下旬日程より順次教室スタート!!

※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

おとな対象トレーニングルーム教室 教室プログラムのご案内

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	1/11	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	1/12	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	1/12	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	1/12	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	1/13	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	1/13	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	1/7	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

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	7,260円(全11回)	20	1/10	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	1/10	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。
ヨガ	金	10:45~11:45	5,500円(全10回)	20	1/7	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	1/7	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シェイプを行います。 スタンプ教室受講者は、受講料無料です!!

プール教室

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	1/10	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	6,050円(全11回)	15	1/10	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	1/11	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	1/11	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	1/7	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	1/7	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)

場所 2F 格技場

無料 送迎バスあり

対象	時間	定員	初回日
小学生	16:30~17:30	10	1/12

※時間・バス停等はお問合せ下さい。

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	1/6
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

区分	料金
全面(1時間)	360円
半面(1時間)	180円

区分	料金
格技場	1時間 170円
会議室	1時間 100円

9月1日~3月末まで天井工事の為利用出来ません

※()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。