

2022年度第3期 教室参加者大募集!

こども教室 8月30日(火)より申込受付開始

受講料 (全12回) **12,000円**

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 今日利用される道具でOK

10月4日より 順次教室開始

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 1	STEP 2
STEP 3	STEP 4
STEP 5	STEP 6
STEP 7	STEP 8
STEP 9	STEP 10
STEP 11	STEP 12
STEP 13	STEP 14
STEP 15	STEP 16
STEP 17	STEP 18
STEP 19	STEP 20
STEP 21	STEP 22
STEP 23	STEP 24

こども水泳教室のご案内

スクール時間帯	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	
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

2022年度第3期 教室参加者大募集!

おとな教室 9月5(月)より申込受付開始

10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

教室プログラムのご案内

おとな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	10/4	日常生活に必要な7つの能力(バランス能力、反応能力、リスム能力、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	10/5	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	10/5	音楽に合わせて全身を使ってステップ動作を行い、楽しみながら脂肪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	10/5	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	10/6	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	10/6	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	10/7	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、健康増進の効果があります。

おとなミーティングルーム教室

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	10/3	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	10/3	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。ほっそりお腹や腰、ひざ痛、肩痛の予防に効果があります。
ヨガ	月	10:45~11:45	5,500円(全10回)	20	10/3	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す。身体の中から健康になります。
軽運動教室	金	9:50~10:30	300円(1回)	10	10/7	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!!

おとなプール教室

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	10/3	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。
おとな水泳教室	月	11:00~12:00	6,600円(全12回)	15	10/3	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	10/4	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。
おとな水泳教室	火	14:00~15:00	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	金	10:20~10:50	無料	20	10/7	水の特性を利用して、身体に負担をかけず全身運動を行っていきます。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	10/7	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。

こども体育教室のご案内

キッズダンス教室のご案内

実施曜日 料金 会場: アリーナ **無料** 送迎バスあり

水曜日 12,100円 (全10回)

対象	時間	定員	初回目
小学生	16:30~17:30	15	10/5

※時間・バス停等は お問合せ下さい。

実施曜日 料金 会場: 2階格技場

木曜日 13,200円 (全12回)

対象	時間	定員	初回目
幼児	16:30~17:30	10	10/6
小学生	17:30~18:30	15	10/6

一般施設利用料金

プール		アリーナ		格技場
区分	料金	区分	料金	料金
大人	320円(220円)	全面(1時間)	360円	1時間 170円
小人(高校生以下)	160円(110円)	半面(1時間)	180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。		バスケットボールコート1面		会議室
※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。		バレーボールコート2面		1時間 100円
		バドミントンコート6面		