

幼児・小学生 こども水泳教室

受講料 (1ヶ月) **4,500円**

参加者募集中

年会費・入会金なし 無料送迎バスあり 指定用品なし

お申し込みに必要なもの

- ・お子様の顔写真1枚(縦4cm×横3cm、スナップ写真可)
- ・受講料は口座振替となりますので、銀行口座とお届け印が必要です。



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

2023年度第4期 おとな教室参加者大募集!

12月4日(月)から申込受付開始

1月 下記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。
- 納金後の受講料の返金はお受け出来ません。

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

こども水泳教室のご案内

無料 小学生クラス 送迎バスもご利用いただけます!

マルチスイミングの導入

スクール時間表

月～金	土
15:30～16:30 幼児	14:30～15:30 幼児
16:30～17:30 小学生	15:30～16:30 小学生
17:30～18:30 小学生	16:30～17:30 小学生

送迎バス運行ルート表

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

4泳法習得の進級カリキュラムと、水中での様々な運動や体の動きを取り入れた指導カリキュラムの【マルチスイミング】を当施設では導入しています。

※お電話での申し込み・ご予約はできません。
※教室受講の際は、水着・スイミングキャップ・バスタオルをご持参ください。(ゴール自由)
※1ヶ月1回・当月のみ欠席振替ができます。(予約制)

※乗車定員数に限りがあります。 ※幼児クラスの無料送迎バスはございません。
※時間・バス停等は受付までお問い合わせ下さい。

2023年度第4期 こどもスタジオ教室

参加者募集中

11月27日(月)から申込受付開始

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**

水曜日 18,150円 (全10回)

対象 時間 定員 初回日

小学生	16:30～17:30	15	1/10
-----	-------------	----	------

※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 19,800円 (全12回)

対象 時間 定員 初回日

幼児	16:30～17:30	10	
小学生	17:30～18:30	15	1/11

おとな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

※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	9,900円(全12回)	20	1/9	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	8,250円(全10回)	20	1/10	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	8,250円(全10回)	20		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。
ダンスエアロ	水	19:00～20:00	8,250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	9,900円(全12回)	20	1/11	体幹を鍛え身体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	9,900円(全12回)	20		体幹を鍛え身体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。
楊名時健康太極拳	金	10:45～11:45	9,900円(全12回)	20	1/12	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

※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	初回目	内容
ヨガセラピー	月	9:30～10:30	10,890円(全11回)	20	1/8	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	11:00～12:00	8,250円(全10回)	20		バレエ・フィットネス・ヨガの動きを組み合わせたいエクササイズです。ほっこりお腹や腰痛、ひざ痛、肩痛の予防に効果があります。
ヨガ	金	10:45～11:45	8,250円(全10回)	20	1/5	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しょう。
軽運動教室	金	9:50～10:35	450円(1回)	10		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。 スタジオ教室受講者は、受講料無料です!!

おとなプール教室

※水着・スイミングキャップ・タオルをご持参下さい。(ゴール自由)

※アクアウォーキング、はじめてスイム、アクアビクス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	初回目	内容
はじめてスイム	月	10:15～10:45	無料(別途入場料)	20	1/8	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	9,075円(全11回)	15		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	水	13:20～13:50	無料(別途入場料)	20	1/10	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	水	14:00～15:00	9,900円(全12回)	15		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。
アクアビクス	金	10:20～10:50	無料(別途入場料)	20	1/12	音楽に合わせて身体を動かせば気分もリフレッシュ!水の特性を生かして、身体に無理なく、楽しく運動を行っていきます。
おとな水泳教室	金	11:00～12:00	9,900円(全12回)	15		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。

一般施設利用料金

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

※()内の金額は10/1～翌5/31の冬季期間料金です。
※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。

アリーナ	
区分	料金
全面(1時間)	360円
半面(1時間)	180円

バスケットボールコート1面
バレーボールコート2面
バドミントンコート3面

格技場	
区分	料金
1時間	170円

会議室	
区分	料金
1時間	100円