

清水町温水プールR6年度 定期スポーツ教室

春期



定期回数教室(事前申し込みが必要になります)

R6年3月発行

教室名	対象	内容	持ち物	教室No.	曜日	時間	定員	料金		
スタジオ教室	4歳～未就学児	基礎を中心に楽しく体を動かします	室内シューズ 飲み物 タオル	51004	火	16:00～16:50	20	7,250円 (全10回)		
	火曜キッズダンス (対象はあくまでレベルの参考になります)	低学年		ダンスの基礎から学び 体力アップ・リズム感を養います。 レベルに合わせステップアップしていきます	51005	火	17:00～17:50		20	
		高学年～中学生			51006	火	18:00～18:50		20	
	金曜キッズダンス (対象はあくまでレベルの参考になります)	4歳～未就学児			ストレッチ、基本のステップやムーブメント、音楽に合わせたダンスを通じて、踊る楽しさ、体力づくりを目指します。Let's enjoy DANCE!!!	51007	金		16:00～16:50	20
		低学年		51008		金	17:00～17:50		20	
	高学年	51009		金		18:00～18:50	20			
クラシックバレエ	5歳～小学生	バレエの基礎を習得します		51010	土	13:00～13:50	12	11,000円 (全10回)		
	小学生～一般	基礎のある方の入門クラスです		51011		14:00～14:50	12			
	中学生～一般 (経験者)	3年以上の経験者対象のクラスです (都度払い参加 1500円/1回)		51012	金	19:00～19:50	12	12,000円 (全10回)		
プール教室(こども)	ちびっこ水泳教室 ※アームヘルパー必要 ☆はレベルになります	4歳～未就学児		らっこ☆～☆☆	遊びながら水慣れをします	51201	火	16:00～17:00	20	7,000円 (全10回)
		いるか ☆～☆☆☆☆		安全なプール利用法や泳ぎの基本を学びます	51202	水	30			
				51203	木	20				
	キッズスイム	年長～小学3年生	基礎～クロール導入	泳ぎの基本を学びます	51204	月		20	4,900円(全7回)	
	小学生水慣れクラス	はじめての方	水慣れ	水慣れ～泳ぎの基礎	51205	火	17:00～18:00	10	7,000円 (10回)	
					51206	木		10		
	小学生水泳教室	小学生	クロール	基礎～クロール習得を目指します	51207	金	16:00～17:00	40	7,000円 (全10回)	
			クロール・背泳ぎ	基礎～クロール習得(背泳ぎ導入)	51208	土				
	小学生・背泳ぎクラス	クロール25m以上	背泳ぎ	背泳ぎの習得・クロール矯正	51209	月	17:00～18:00	10	4,900円(全7回)	
					51210	金		10		
小学生・平泳ぎクラス	クロール・背泳ぎ25m以上	平泳ぎ	平泳ぎの習得・クロール・背泳ぎ	51211	水	10		7,000円 (全10回)		
小学生・バタフライ	バタフライ	バタフライの習得・4泳法	51212	土	10					
プール教室(大人)	チャレンジスイム	初級者～上級者	レベルに合わせてクラスを分け、4泳法を習得します。様々な練習法にチャレンジします	51302	月	11:45～12:45	30	5,600円 (全7回)		
	チャレンジスイム中級	中級者	きれいなフォームでゆっくり長い距離を泳ぐ事を目的とします	51303	火	11:45～12:45	15	8,000円 (全10回)		
				51304	金					
				51305	金	19:15～20:15				
	さわやか水泳	初心者～上級者	初心者はウォーキングを入れながら、無理のないよう4泳法を習得します	51306	水	10:00～11:00	20			
51307				金						

【開催日程】

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

< 申込方法 >

- ①申込用紙に必要事項を記入し直接窓口へお申し込みください。
- ②ハガキで申込みの場合はHPより必要事項をご確認頂きご記入の上投函して下さい。

< 申込期間 >

3/1(金)～3/16(土)
定員を超えた場合は抽選とさせて頂き結果は落選となった方のみにご連絡致します。
※ 抽選の場合は前回受講者の方を優先とさせて頂きます。

< お支払い方法 >

初回教室日に一括お支払いください。
※ 教室開始後の返金は致しません。

<< スポーツ教室参加の注意事項 >>

- 教室開催会場は参加者のみ入場可能となります。
- 館内や更衣室内には長時間留まることが無いようご協力をお願いします。
- ご来館前にHPにて開催の有無をご確認ください。
- お申し込みが募集定員より大幅に少ないときは、やむを得ず中止になる場合がございます。
- 大人教室は空きがある場合に限り体験を受け付けております。
※各教室1回まで(¥900)



【お問い合わせ】
駿東郡清水町柿田166-1
055-976-8711



↑ 清水町温水プールHP



↑ 清水町温水プールLINE

清水町温水プール 自由教室

・健康スポーツの駅認証プログラム
・Swc協議会 認証

対象:18歳以上(予約制) ☆ 登録証作成で参加可能 ☆

【お問い合わせ】055-976-8711

	教室名	教室内容	曜日	時間	定員	料金
有酸素	たのしいエアロビク	ダンスのエッセンスも取り入れ、楽しく身体を動かすリズム体操教室です。	月	14:00~14:50	12	各1回 800円
	はじめてのエアロビ	どなたにも出来る簡単なステップから始めます。 楽しく続けられる有酸素運動です。	金	9:30~10:20	12	
コンディショニング	骨盤エクササイズ	骨盤の正しい位置を知り、股関節を動かしていきます。 体力のない方や初めての方にもご参加いただけます。	月	9:30~10:20	12	
	ピラティスストレッチ	呼吸に合わせて背骨の動きを引き出していきます。腰痛・肩こり・膝痛の方にオススメの運動です。きれいな姿勢をつくり、リフレッシュを目的にしています。	月	10:30~11:20	12	
	ストレッチ体操教室	ストレッチを中心にリズム運動を取り入れ楽しく体を動かし、運動不足を解消します。	木	9:10~10:00	12	
ヨガ	SUIGOヨガ	ヨガの基本となる瞑想・呼吸法から学び、ポピュラーなポーズを中心に練習していきます。基礎をしっかり身につけながら心と身体を整えていきましょう。	水	13:00~13:50	12	
	和みのヨーガ (第1・第3週)	おばあちゃんの手当法。ご自分で頭のとっぺんから足先までほぐしていくヨガです。 ※ポーズはとりません。	木	10:30~11:20	12	
	リフレッシュヨーガ	ヨガのポーズ、呼吸法、瞑想の練習を通して、心と体をリフレッシュし、 毎日を穏やかに過ごしていきましょう♪	金	10:30~11:20	12	
カルチャー	フラダンス	フラの基礎となるステップとハンドモーションの反復練習します。曲の意味、ハワイ語の理解を深め1曲ずつを大切に踊れるようにしていきます。	火	19:30~20:20	12	
	吹き矢教室	吹き矢は腹式呼吸を100%生かした健康スポーツです。腹筋の他、肺の隅々まで使い、心肺機能の活性化につながります。	木	12:00~12:50	12	
プール	健康水中運動	からだをほぐし、良い姿勢で健康的な動かしやすい体作りをします。肩腰膝痛など関節に不安がある方もご自分のペースで気持ちよく体を動かしましょう。	火	10:00~11:00	25	
	火曜アクアビクス	音楽に合わせて体を動かす有酸素運動。水の特性を生かした全身運動で新陳代謝もよくなりシェイプアップにも効果的。お水の力で心も身体もリフレッシュ!	火	19:30~20:30	20	
	パワーチェンジ水中運動	関節(腰や膝)への負荷をかけずに、腕・脚・腹筋など全身の大筋群を鍛え、腰痛や膝痛・生活習慣病の予防・改善を目的とします。	水	11:45~12:45	25	
	ハイドロトーン水中運動	究極の水中抵抗具【ハイドロトーン】を使って、短時間で筋トレ・有酸素運動・ストレッチをします。インナーマッスル、体幹が効果的にトレーニング可能。	木	9:30~10:15	10	
	水中運動	音楽に合わせて、水中で効果的な関節周りの筋肉トレーニングを中心に機能改善・体力アップを図ります。	木	10:30~11:30	20	各1回 800円
	アクア コンディショニング	音楽に合わせた有酸素運動で効果的に全身の機能改善を目的としたプログラムです。 上手な体の使い方を覚えて、筋力アップを目指しましょう。	木	11:45~12:45	20	
	フィンスイム	※中級者以上 フィンを使いスピードのある泳ぎを行うクラス。フォームの矯正に効果的です。	火	14:45~15:45	15	
バラエティスイム	※クロール50M・背泳ぎ、平泳ぎ25M・バタフライ12.5M以上 4泳法の矯正・total 800m以上を目標にします	木	11:45~12:45	15		

【開催日程】 ※3月も開催しております。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

<申込方法>

- ご本人様から電話予約または窓口で直接予約
申込みの際は『自由教室登録証No』をお伝え下さい。
- 予約は1ヶ月前の1日より随時行っております。
(例:4月の予約→3月1日から受付開始)
1日ごと予約が可能です。

<注意事項>

- 申込後にキャンセルする場合は、速やかにご連絡下さい。
- キャンセル待ちの受け入れをしますが、キャンセルが出た場合に限り電話にてご連絡を致します。
*当プールからの電話にお出にならなかった場合は、次の方へご案内をさせていただきます。
- その他につきましては裏面<スポーツ教室参加の注意事項>をご確認下さい。

清水町温水プール

TEL:055-976-8711

