

平成25年度自主事業実績「教室事業」

教室名	内容	定員	受講料	曜日	時間	期	期間
親子でプール	親子のふれあいを通して楽しく水慣れをします。 ※お子様1名に保護者1名が参加	10名	2,000	土	10:30~11:30	①	4/7~4/27
						②	5/11~6/1
						③	9/7~9/28
キッズ水泳	顔つけ・けのび・板キックを目標に練習します。成長期における心身の発育・発達を促し集団生活の中でルール・マナーを身に付けます。	25名	5,000	水	体操16:20~ 16:30~17:30	①	4/17~6/19
				金		②	9/4~11/13
						③	1/8~3/19
						①	4/19~6/28
				②		9/6~11/8	
③	1/10~3/14						
ジュニア水泳	クロール(手かき・呼吸を中心に練習します。)	20名	3,000	木	体操16:50~ 17:00~18:00	①	4/11~5/16
						②	5/23~6/27
						③	9/5~10/10
						④	10/17~11/21
						⑤	1/9~2/13
キッズダンス入門	ダンスの基礎やステップを音楽に合わせて行ない、リズム感を身につけます。また、体力向上を目指します。	10名	5,000	金	17:00~18:00	①	5/10~7/12
					18:00~19:00	②	9/6~11/8
						③	1/10~3/14
						①	5/10~7/12
					②	9/6~11/8	
③	1/10~3/14						
成人水泳	クロール(手かき・呼吸を中心に練習します。)	10名	5,000	木	体操10:50~ 11:00~12:00	①	4/25~6/27
						②	9/5~11/7
						③	1/9~3/13
シェイプアップエアロ	少し慣れた方対象に脂肪燃焼を目的としコンビネーションを入れながら動きます。	10名	3,000	木	14:00~15:00	①	5/9~6/13
						②	6/20~8/1
						③	9/5~10/10
						④	10/17~11/21
						⑤	1/9~2/13
やさしいヨガ	やさしいポーズと深い深呼吸で心身をリラックスさせます。	10名	3,000	木	10:45~11:45	①	5/9~6/13
						②	6/20~8/1
						③	8/8~9/12
						④	10/3~11/7
						⑤	2/6~3/13
タイ式ヨガ	タイの伝統医学で、独特な呼吸の仕方により、代謝を上げ、やさしいポーズで体をほぐし引き締めます。	10名	3,000	金	19:00~20:00	①	4/5~5/17
						②	5/24~6/28
						③	7/5~8/9
						④	8/23~9/27
						⑤	10/4~11/8
						⑥	11/15~12/20
						⑦	1/10~2/14
いきいき運動教室	簡単な体操・ストレッチ・筋力トレーニングをし、心と体の健康を高めます。	10名	3,000	金	13:00~14:00	①	5/7~6/21
						②	9/6~10/11
						③	11/8~12/13
						④	2/7~3/14
はじめてピラティス	体の奥深くにある筋肉を鍛え理想の体型づくりをします。	10名	3,000	土	11:00~11:45	①	5/11~6/22
						②	6/29~8/3
						③	8/24~9/28
						④	10/12~11/16
						⑤	1/11~2/15

※休講(改修工事による閉鎖)