

平成24年度 スポーツ教室

西総合スポーツセンター

| No. | 教室名                    | 期 | 期間          | 曜日 | 時間          | 回数  | 対象                       | 定員    | 費用  | 内容   | 申込方法 | 決定方法 | 会場     |                          |                          |  |
|-----|------------------------|---|-------------|----|-------------|-----|--------------------------|-------|---|--|------|------|--------|--------------------------|--------------------------|--|
| 1   | いきいき健康50               | 春 | 4/9~7/2     | 月  | 13:30       | 12回 | 50歳以上の方                  | 各50名  | 参加料600円<br>(入場料1回250円)                      | ウォーキングやレクリエーション・筋力トレーニングなど、楽しみながらもしっかりと体を動かすメニューを行います。                                   |      |      | 中体育室   |                          |                          |  |
| 2   |                        | 秋 | 9/24~12/17  |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 3   |                        | 冬 | 1/7~3/25    |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 4   |                        | 春 | 4/12~7/19   | 木  | 14:30       | 10回 |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 5   |                        | 秋 | 9/20~12/20  |    |             | 12回 |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 6   |                        | 冬 | 1/10~3/14   |    |             | 10回 |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 7   | ゆったり健康65               | 春 | 4/13~7/6    | 金  | 13:30       | 12回 | 65歳以上の方                  | 各25名  | 参加料3,600円                                   | 主に椅子に座ってできる”ゆったりピクス”という有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動を音楽をバックに行います。                              |      |      |        |                          |                          |  |
| 8   |                        | 秋 | 9/21~12/21  |    | 14:30       |     |                          |       | 10回   |  |      |      |        | 参加料3,000円                |                          |  |
| 9   |                        | 冬 | 1/18~3/22   |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 10  | はじめての太極拳               | 春 | 4/10~7/10   | 火  | 9:30        | 12回 | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)      | 各100名 | 参加料 1,800円<br>入場料 (1回)250円                  | 太極拳の基本動作を学び健康作りに役立てましょう。初心者でも安心して参加できます。   |      |      |        |                          |                          |  |
| 11  |                        | 秋 | 9/11~11/27  |    | 10:30       |     |                          |       | 10回   |  |      |      |        | 参加料1,500円<br>(入場料1回250円) |                          |  |
| 12  |                        | 冬 | 1/8~3/12    |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 13  | 初級太極拳                  | 春 | 4/10~7/10   | 火  | 11:00       | 12回 | 15歳以上<br>(中学生を除く)<br>経験者 | 各100名 | 参加料 1,800円<br>入場料 (1回)250円                  | 経験者を対象に基本の復習とレベルアップのための技術を指導します。   |      |      |        |                          |                          |  |
| 14  |                        | 秋 | 9/11~11/27  |    | 12:00       |     |                          |       | 10回   |  |      |      |        | 参加料1,500円<br>(入場料1回250円) |                          |  |
| 15  |                        | 冬 | 1/8~3/12    |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 16  | ヨガ<br>(午後)             | 春 | 4/10~7/10   | 火  | 13:30       | 12回 | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)      | 各100名 | 参加料 1,800円<br>入場料 (1回)250円                  | 様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰で無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。                                   |      |      |        |                          |                          |  |
| 17  |                        | 秋 | 9/11~11/27  |    | 14:30       |     |                          |       | 10回   |  |      |      |        | 参加料1,500円<br>(入場料1回250円) |                          |  |
| 18  |                        | 冬 | 1/8~3/12    |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 19  | ヨガ<br>(午前)             | 春 | 4/13~7/13   | 金  | 9:30        | 12回 | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)      | 各100名 | 参加料1,800円<br>(入場料1回250円)                    | 様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰で無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。                                   |      |      |        |                          |                          |  |
| 20  |                        | 秋 | 9/21~12/14  |    | 10:30       |     |                          |       | 10回   |  |      |      |        | 参加料1,500円<br>(入場料1回250円) |                          |  |
| 21  |                        | 冬 | 1/18~3/22   |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 22  | ヨガ<br>(夜)              | 春 | 4/10~7/10   | 火  | 20:00       | 12回 | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)      | 各100名 | 参加料 1,800円<br>入場料 (1回)250円                  | 様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰で無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。                                   |      |      |        |                          |                          |  |
| 23  |                        | 秋 | 9/11~11/27  |    | 21:00       |     |                          |       | 10回   |  |      |      |        | 参加料1,500円<br>(入場料1回250円) |                          |  |
| 24  |                        | 冬 | 1/8~3/12    |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 25  | ピラティス<br>(朝一)          | 春 | 4/19~7/19   | 木  | 9:15~       | 10回 | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)      | 各25名  | 参加料 5,000円                                  | 体の奥深くにある筋肉(コア)を意識しながら体を動かし、健康的でしなやかな体を手に入れることができます。                                      |      |      | 研修     |                          |                          |  |
| 26  |                        | 夏 | 8/2~9/27    |    |             | 8回  |                          |       | 参加料 4,000円                                  |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 27  |                        | 秋 | 10/18~12/27 |    |             | 10回 |                          |       | 参加料 5,000円                                  |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 28  |                        | 冬 | 1/10~3/14   |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 29  | ピラティス<br>(朝二)          | 春 | 4/19~7/19   | 木  | 10:30~      | 10回 | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)      | 各25名  | 参加料 5,000円                                  | 体のゆがみを整える、タイ式のヨガ。誰でも無理なく気持ちよく練習できます。   |      |      | 屋内GB   |                          |                          |  |
| 30  |                        | 夏 | 8/2~9/27    |    |             | 8回  |                          |       | 参加料 4,000円                                  |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 31  |                        | 秋 | 10/18~12/27 |    |             | 10回 |                          |       | 参加料 5,000円                                  |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 32  |                        | 冬 | 1/10~3/14   |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 33  | ルーシーダットン               | 春 | 4/19~7/5    | 木  | 19:30~      | 10回 | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)      | 各25名  | 参加料 5,000円                                  | 体のゆがみを整える、タイ式のヨガ。誰でも無理なく気持ちよく練習できます。   |      |      | テナスコート |                          |                          |  |
| 34  |                        | 夏 | 8/2~9/27    |    |             | 8回  |                          |       | 参加料 4,000円                                  |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 35  |                        | 秋 | 10/18~12/27 |    |             | 10回 |                          |       | 参加料 5,000円                                  |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 36  |                        | 冬 | 1/10~3/14   |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 37  | エアロピクス<br>(午前)         | 春 | 4/13~7/13   | 金  | 11:00       | 12回 | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)      | 各100名 | 参加料1,800円<br>(入場料1回250円)                    | インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、脂肪燃焼しましょう。  |      |      |        |                          |                          |  |
| 38  |                        | 秋 | 9/21~12/14  |    |             |     |                          |       | 12:00                                       |  |      |      |        | 10回                      | 参加料1,500円<br>(入場料1回250円) |  |
| 39  |                        | 冬 | 1/18~3/22   |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 40  | エアロピクス<br>(夜)          | 春 | 4/12~7/19   | 木  | 20:00       | 12回 | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)      | 各100名 | 参加料 1,800円<br>入場料 (1回)250円                  | インストラクターの明るい声と音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、脂肪燃焼しましょう。  |      |      |        |                          |                          |  |
| 41  |                        | 秋 | 9/20~12/20  |    |             |     |                          |       | 21:00                                       |  |      |      |        | 10回                      | 参加料1,500円<br>(入場料1回250円) |  |
| 42  |                        | 冬 | 1/10~3/14   |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 43  | バレトン                   | 春 | 4/12~7/19   | 木  | 19:00       | 12回 | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)      | 各100名 | 参加料 1,800円<br>入場料 (1回)250円                  | ニューヨークのバレエダンサーによって作り出された、バレエの動きを取り入れた最新のエクササイズ。しなやかな体を目指しましょう。                           |      |      |        |                          |                          |  |
| 44  |                        | 秋 | 9/20~12/20  |    |             |     |                          |       | 19:45                                       |  |      |      |        | 10回                      | 参加料1,500円<br>(入場料1回250円) |  |
| 45  |                        | 冬 | 1/10~3/14   |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 46  | ヒップホップ                 | 春 | 4/12~7/19   | 木  | 17:30       | 12回 | 小学生以上                    | 各50名  | 参加料 1,800円<br>入場料 大人(1回)250円<br>子ども(1回)100円 | 初めての小学生はもちろん、親子で楽しく踊ってみたいという方にもお勧めです。ヒップホップの基礎から楽しく指導します。10回終わるころにはダンサーみたいにかっこよく踊れちゃうかも。 |      |      |        |                          |                          |  |
| 47  |                        | 秋 | 9/20~12/20  |    |             |     |                          |       | 18:30                                       |  |      |      |        | 10回                      | 参加料1,500円<br>(入場料1回250円) |  |
| 48  |                        | 冬 | 1/10~3/14   |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 49  | ボクシングエクササイズ            | 春 | 4/10~7/10   | 火  | 19:00       | 12回 | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)      | 各100名 | 参加料 1,800円<br>入場料 (1回)250円                  | ボクシングの動きを取り入れ音楽に合わせてパンチやキックを繰り返します。日ごろのストレス発散にはお勧めのプログラムです。                              |      |      |        |                          |                          |  |
| 50  |                        | 秋 | 9/11~11/27  |    |             |     |                          |       | 19:45                                       |  |      |      |        | 10回                      | 参加料1,500円<br>(入場料1回250円) |  |
| 51  |                        | 冬 | 1/8~3/12    |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 52  | アーチェリー                 | 春 | 4/16~5/21   | 月  | 19:00       | 5回  | 中学生以上                    | 各20名  | 参加料 5,000円                                  | 初心者を対象にしたアーチェリー教室。基本技術の習得を目指しましょう。   |      |      |        |                          |                          |  |
| 53  |                        | 秋 | 9/24~10/29  |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        | 20:30                    |                          |  |
| 54  |                        | 冬 | 1/21~2/25   |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 55  | はじめてのテニス<br>ナイター       | 冬 | 1/11~3/15   | 金  | 19:00~20:30 | 10回 | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)      | 各20名  | 参加料 8,000円                                  | お仕事が終わってから何か新しい事を始めようと思っている方にはピッタリの教室です。ラケットの振り方から、テニスの基礎を一から丁寧に指導します。                   |      |      |        |                          |                          |  |
| 56  | はじめてのテニス<br>金曜コース (屋外) | 春 | 4/13~6/1    | 金  | 19:15~20:45 | 7回  | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)      | 各20名  | 参加料 6,000円                                  | 初心者を対象にしたテニス教室。ラケットの振り方からラリーができるまでを目指します。  |      |      |        |                          |                          |  |
| 57  |                        | 秋 | 8/31~10/12  |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |
| 58  | はじめてのテニス<br>土曜コース (屋外) | 春 | 4/14~6/2    | 土  | 19:15~20:45 | 7回  | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)      | 各20名  | 参加料 6,000円                                  | 初心者を対象にしたテニス教室。ラケットの振り方からラリーができるまでを目指します。  |      |      |        |                          |                          |  |
| 59  | 親子テニス (屋外)             | 春 | 4/13~6/1    | 金  | 17:30~19:00 | 7回  | 小学生1~4年<br>と保護者          | 各10組  | 参加料 7,000円                                  | 初心者を対象に、親子で楽しくプレイできるよう、練習します。  |      |      |        |                          |                          |  |
| 60  |                        | 秋 | 8/31~10/12  |    |             |     |                          |       |   |  |      |      |        |                          |                          |  |

パンフレット配布日よりハガキ・FAX・メールまたはセンター窓口申し込む

定員を超えた場合責任抽選

|    |                 |                      |                |                 |     |                     |                                     |                     |   |                       |         |                |
|----|-----------------|----------------------|----------------|-----------------|-----|---------------------|-------------------------------------|---------------------|---|-----------------------|---------|----------------|
| 61 | コスボッポ<br>親子遊戯   | 通年<br>(8月は行いません)     | 主に<br>第4<br>水曜 | 10:00<br>?      | 月1回 | 保護者と<br>未就学児        | なし                                  | 大人のみ<br>入場料(1回)250円 | 広い体育館に魅力的な遊具がたくさん<br>揃っています。お兄さんやお姉さんと<br>一緒に音楽に合わせて楽しく踊りま<br>しょう。かわいいくまぶーやもんた君<br>も待っています☆     | 直接<br>会場<br>当日<br>申込み | なし      | 中体<br>育室       |
|    |                 | 通<br>4/25~3/14       |                | 11:30           |     |                     |                                     |                     |   |                       |         |                |
| 62 | ちびっこ遊びひろば       | 通年<br>(6・7・8月は行いません) | 主に<br>第2<br>水曜 | 9:15<br>?       | 月1回 | 保護者と<br>未就学児        | なし                                  | 大人のみ<br>入場料(1回)250円 | 広い体育館に魅力的な遊具を揃えて、<br>楽しい音楽がかかっている遊びひろば<br>です。   | 電話・窓口にて<br>随時受付       | 先着<br>順 | トレ<br>ーニ<br>ング |
|    |                 | 通<br>4/11~3/6        |                | 10:30           |     |                     |                                     |                     |   |                       |         |                |
| 63 | コスボ体力<br>テスト    | 通年                   | 金<br>土         | 15:00~<br>17:00 | /   | 15歳以上の方<br>(中学生を除く) | 団体の<br>場合はあ<br>らかじめ<br>ご相談く<br>ださい。 | 入場料 (1回) 250円       | 自分の体力がどれくらいで、どんなメ<br>ニューが効果的なのか知りたい方向け<br>です。簡単な体力テストを行い、それ<br>を基にトレーニングのメニュー作成や<br>アドバイスを行います。 | 電話・窓口にて<br>随時受付       | 先着<br>順 | トレ<br>ーニ<br>ング |
|    |                 |                      |                | 13:00~<br>15:00 |     |                     |                                     |                     |   |                       |         |                |
| 64 | はじめての<br>トレーニング | 通年                   | 水              | 13:30~<br>14:30 | /   | 15歳以上の方<br>(中学生を除く) | 各3名                                 | 入場料 (1回) 250円       | トレーニングが初めてでマシンの使い<br>方が分からない方を対象に、初心者用<br>のメニューを紹介いたします。  | 電話・窓口にて<br>随時受付       | 先着<br>順 | トレ<br>ーニ<br>ング |

| No. | 教室名                       | 期 | 期間         | 曜日 | 時間     | 回数  | 対象  | 定員    | 費用   | 内容  | 申込<br>方法  | 決定<br>方法                         | 会場                |
|-----|---------------------------|---|------------|----|--------|-----|---|-------|--|---|---|----------------------------------|-------------------|
| 1   | 女性のための水泳<br>(初心者コース)      | 春 | 4/10~6/26  | 火  | 10:00~ | 12回 | 泳げない15歳以上の女<br>性<br>(中学生を除く)                | 各20名  | 参加料2,400円<br>(入場料1回450円)                             | 水慣れからスタートでクロール・背泳ぎ<br>で25m完泳を目指します。   | バン<br>プレ<br>ット<br>配布<br>日<br>より<br>ハガ<br>キ・<br>FAX<br>・メ<br>ール<br>また<br>は当<br>セン<br>ター<br>窓口<br>に申<br>し込<br>む | 定員<br>を超<br>えた<br>場合<br>責任<br>抽選 | 屋<br>内<br>プ<br>ール |
| 2   |                           | 秋 | 9/4~11/20  |    | 11:00  |     |   |       |  |   |   |                                  |                   |
| 3   | 女性のための水泳<br>(平泳ぎコース)      | 春 | 4/10~6/26  | 火  | 10:00~ | 12回 | クロール・背泳ぎで25m<br>泳げる15歳以上の女性<br>(中学生を除く)     | 各20名  | 参加料2,400円<br>(入場料1回450円)                             | ターンを習得してクロールと背泳ぎで50m<br>完泳し、平泳ぎで25m完泳を目指します。  | バン<br>プレ<br>ット<br>配布<br>日<br>より<br>ハガ<br>キ・<br>FAX<br>・メ<br>ール<br>また<br>は当<br>セン<br>ター<br>窓口<br>に申<br>し込<br>む | 定員<br>を超<br>えた<br>場合<br>責任<br>抽選 | 屋<br>内<br>プ<br>ール |
| 4   |                           | 秋 | 9/4~11/20  |    | 11:00  |     |   |       |  |   |   |                                  |                   |
| 5   | 女性のための水泳<br>(バタフライコース)    | 春 | 4/10~6/26  | 火  | 10:00~ | 12回 | クロール・背泳ぎ・平泳ぎ<br>で25m泳げる15歳以上の<br>女性(中学生を除く) | 各20名  | 参加料2,400円<br>(入場料1回450円)                             | クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上とバ<br>タフライで25m完泳を目指します。  | バン<br>プレ<br>ット<br>配布<br>日<br>より<br>ハガ<br>キ・<br>FAX<br>・メ<br>ール<br>また<br>は当<br>セン<br>ター<br>窓口<br>に申<br>し込<br>む | 定員<br>を超<br>えた<br>場合<br>責任<br>抽選 | 屋<br>内<br>プ<br>ール |
| 6   |                           | 秋 | 9/4~11/20  |    | 11:00  |     |   |       |  |   |   |                                  |                   |
| 7   | 女性のための水泳<br>(たくさん泳ぎたいコース) | 春 | 4/10~6/26  | 火  | 10:00~ | 12回 | 4泳法が泳げる15歳以上<br>の女性(中学生を除く)                 | 各20名  | 参加料2,400円<br>(入場料1回450円)                             | 4泳法をトータルでサポートし、100m個人メ<br>ドレーの完泳を目指します。   | バン<br>プレ<br>ット<br>配布<br>日<br>より<br>ハガ<br>キ・<br>FAX<br>・メ<br>ール<br>また<br>は当<br>セン<br>ター<br>窓口<br>に申<br>し込<br>む | 定員<br>を超<br>えた<br>場合<br>責任<br>抽選 | 屋<br>内<br>プ<br>ール |
| 8   |                           | 秋 | 9/4~11/20  |    | 11:00  |     |   |       |  |   |   |                                  |                   |
| 9   | 女性のための水泳<br>(初心者コース)      | 春 | 4/12~7/5   | 木  | 10:00~ | 12回 | 泳げない15歳以上の女<br>性<br>(中学生を除く)                | 各20名  | 参加料2,400円<br>(入場料1回450円)                             | 水慣れからスタートでクロール・背泳ぎ<br>で25m完泳を目指します。   | バン<br>プレ<br>ット<br>配布<br>日<br>より<br>ハガ<br>キ・<br>FAX<br>・メ<br>ール<br>また<br>は当<br>セン<br>ター<br>窓口<br>に申<br>し込<br>む | 定員<br>を超<br>えた<br>場合<br>責任<br>抽選 | 屋<br>内<br>プ<br>ール |
| 10  |                           | 秋 | 9/6~11/29  |    | 11:00  |     |   |       |  |   |   |                                  |                   |
| 11  | 女性のための水泳<br>(平泳ぎコース)      | 春 | 4/12~7/5   | 木  | 10:00~ | 12回 | クロール・背泳ぎで25m<br>泳げる15歳以上の女性<br>(中学生を除く)     | 各20名  | 参加料2,400円<br>(入場料1回450円)                             | ターンを習得してクロールと背泳ぎで50m<br>完泳し、平泳ぎで25m完泳を目指します。  | バン<br>プレ<br>ット<br>配布<br>日<br>より<br>ハガ<br>キ・<br>FAX<br>・メ<br>ール<br>また<br>は当<br>セン<br>ター<br>窓口<br>に申<br>し込<br>む | 定員<br>を超<br>えた<br>場合<br>責任<br>抽選 | 屋<br>内<br>プ<br>ール |
| 12  |                           | 秋 | 9/6~11/29  |    | 11:00  |     |   |       |  |   |   |                                  |                   |
| 13  | 女性のための水泳<br>(バタフライコース)    | 春 | 4/12~7/5   | 木  | 10:00~ | 12回 | クロール・背泳ぎ・平泳ぎ<br>で25m泳げる15歳以上の<br>女性(中学生を除く) | 各20名  | 参加料2,400円<br>(入場料1回450円)                             | クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上とバ<br>タフライで25m完泳を目指します。  | バン<br>プレ<br>ット<br>配布<br>日<br>より<br>ハガ<br>キ・<br>FAX<br>・メ<br>ール<br>また<br>は当<br>セン<br>ター<br>窓口<br>に申<br>し込<br>む | 定員<br>を超<br>えた<br>場合<br>責任<br>抽選 | 屋<br>内<br>プ<br>ール |
| 14  |                           | 秋 | 9/6~11/29  |    | 11:00  |     |   |       |  |   |   |                                  |                   |
| 15  | 女性のための水泳<br>(たくさん泳ぎたいコース) | 春 | 4/12~7/5   | 木  | 10:00~ | 12回 | 4泳法が泳げる15歳以上<br>の女性(中学生を除く)                 | 各20名  | 参加料2,400円<br>(入場料1回450円)                             | 4泳法をトータルでサポートし、100m個人メ<br>ドレーの完泳を目指します。   | バン<br>プレ<br>ット<br>配布<br>日<br>より<br>ハガ<br>キ・<br>FAX<br>・メ<br>ール<br>また<br>は当<br>セン<br>ター<br>窓口<br>に申<br>し込<br>む | 定員<br>を超<br>えた<br>場合<br>責任<br>抽選 | 屋<br>内<br>プ<br>ール |
| 16  |                           | 秋 | 9/6~11/29  |    | 11:00  |     |   |       |  |   |   |                                  |                   |
| 17  | お昼の水泳教室                   | 春 | 4/13~7/6   | 金  | 13:30~ | 12回 | 泳げない<br>15歳以上の方(中学生を<br>除く)                 | 各20名  | 参加料 2,400円<br>入場料(1回)450円                            | 泳げない人を対象に、水慣れからク<br>ロールで25メートル完泳を目指しま<br>す。   | バン<br>プレ<br>ット<br>配布<br>日<br>より<br>ハガ<br>キ・<br>FAX<br>・メ<br>ール<br>また<br>は当<br>セン<br>ター<br>窓口<br>に申<br>し込<br>む | 定員<br>を超<br>えた<br>場合<br>責任<br>抽選 | 屋<br>内<br>プ<br>ール |
| 18  |                           | 秋 | 9/14~12/14 |    | 14:30  |     |   |       |  |   |   |                                  |                   |
| 19  | 初心者水泳                     | 春 | 4/13~7/6   | 金  | 19:30~ | 12回 | 泳げない<br>15歳以上の方(中学生を<br>除く)                 | 各20名  | 参加料 3,000円<br>入場料(1回)450円                            | 泳げない人を対象に、水慣れからク<br>ロールで25メートル完泳を目指しま<br>す。   | バン<br>プレ<br>ット<br>配布<br>日<br>より<br>ハガ<br>キ・<br>FAX<br>・メ<br>ール<br>また<br>は当<br>セン<br>ター<br>窓口<br>に申<br>し込<br>む | 定員<br>を超<br>えた<br>場合<br>責任<br>抽選 | 屋<br>内<br>プ<br>ール |
| 20  |                           | 秋 | 9/14~12/14 |    | 20:30  |     |   |       |  |   |   |                                  |                   |
| 21  | アクアエクササイズ<br>(月曜日コース)     | 春 | 4/9~7/2    | 月  | 10:00~ | 12回 | 15歳以上の方(中学生を<br>除く)                         | 各100名 | 参加料2,400円<br>(入場料1回450円)                             | 朝から気持ちよく体を動かしたいとい<br>う方にはこの教室!!音楽に合わせてな<br>がら楽しく水の中でエアロビクスダン<br>スを行います。陸よりも体への負担が<br>少ないので、めいっばい体を動かさせ<br>ます。平日はなかなか運動できないとい<br>う方は土曜日コースがおススメで | バン<br>プレ<br>ット<br>配布<br>日<br>より<br>ハガ<br>キ・<br>FAX<br>・メ<br>ール<br>また<br>は当<br>セン<br>ター<br>窓口<br>に申<br>し込<br>む | 定員<br>を超<br>えた<br>場合<br>責任<br>抽選 | 屋<br>内<br>プ<br>ール |
| 22  |                           | 秋 | 9/3~12/3   |    | 10:50  |     |   |       |  |   |   |                                  |                   |
| 23  | アクアエクササイズ<br>(土曜日コース)     | 春 | 4/14~6/30  | 土  | 10:00~ | 10回 | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)                         | 各100名 | 参加料2,000円<br>(入場料1回450円)<br>参加料2,400円<br>(入場料1回450円) | 朝から気持ちよく体を動かしたいとい<br>う方にはこの教室!!音楽に合わせてな<br>がら楽しく水の中でエアロビクスダン<br>スを行います。陸よりも体への負担が<br>少ないので、めいっばい体を動かさせ<br>ます。平日はなかなか運動できないとい<br>う方は土曜日コースがおススメで | バン<br>プレ<br>ット<br>配布<br>日<br>より<br>ハガ<br>キ・<br>FAX<br>・メ<br>ール<br>また<br>は当<br>セン<br>ター<br>窓口<br>に申<br>し込<br>む | 定員<br>を超<br>えた<br>場合<br>責任<br>抽選 | 屋<br>内<br>プ<br>ール |
| 24  |                           | 秋 | 9/8~12/22  |    | 10:50  |     |   |       |  |   |   |                                  |                   |
| 25  | プールの健康                    | 春 | 4/13~7/6   | 金  | 10:00~ | 12回 | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)                         | 各100名 | 参加料600円<br>(入場料1回450円)                               | 水の特性を利用し、ウオーキングやレ<br>クリエーション・筋力トレーニングな<br>ど、楽しみながらもしっかりと体を動<br>かしていきます。   | バン<br>プレ<br>ット<br>配布<br>日<br>より<br>ハガ<br>キ・<br>FAX<br>・メ<br>ール<br>また<br>は当<br>セン<br>ター<br>窓口<br>に申<br>し込<br>む | 定員<br>を超<br>えた<br>場合<br>責任<br>抽選 | 屋<br>内<br>プ<br>ール |
| 26  |                           | 秋 | 9/14~12/14 |    | 11:00  |     |   |       |  |   |   |                                  |                   |
| 27  | ちびっこクロール                  | 春 | 4/9~6/18   | 月  | 17:00~ | 10回 | 小学生<br>(5年生以上)                              | 各15名  | 参加料2,000円<br>(入場料1回170円)                             | 水慣れからはじめ、クロール25m完泳を<br>目指します。   | バン<br>プレ<br>ット<br>配布<br>日<br>より<br>ハガ<br>キ・<br>FAX<br>・メ<br>ール<br>また<br>は当<br>セン<br>ター<br>窓口<br>に申<br>し込<br>む | 定員<br>を超<br>えた<br>場合<br>責任<br>抽選 | 屋<br>内<br>プ<br>ール |
| 28  |                           | 秋 | 9/3~11/19  |    | 18:00  |     |   |       |  |   |   |                                  |                   |