



北島町温水プール

サンビレッジ北島

受付日 3月1日(土)～3月29日(土) 先着順 問い合わせ TEL. 683-2388

※電話・FAXでのお申し込みはできません。

■春休み短期水泳教室 ※休んだ場合の振替はありません。

キッズ・ジュニアスイミング・こども教室は午前9時30分より配布・受付

教室名	定員	期 間	時 間	対 象	内 容	受 講 料
キッズ	8	3月25日(火)、26日(水)、 28日(金)、29日(土)	9：00～9：45	幼稚園児 (4歳以上)	初めて・水慣れからはじめる幼児コースです。	5,600円
ジュニア	13			小学生	初めて・水慣れからはじめる小学生コースです。	5,200円

■キッズスイミング（幼稚園児）〔4月～9月〕

キッズ・ジュニアスイミング・こども教室は午前9時30分より配布・受付

教室名	回数	定員	曜 日	講 師	時 間	対 象	内 容	受 講 料
キッズスイミング	20	8	月	鈴 江	16：00～16：45	4歳以上 (4月2日時点)	丁寧に水の楽しみを指導し、 水慣れを練習します。	36,000円
			火		17：00～17：45			
			水		16：00～16：45			
			金		17：00～17：45			
			土	増田 (千)	16：15～17：00			
			火		17：15～18：00			
			水		17：00～17：45			
			金		10：15～11：00			
ジュニアスイミング	20	13	月	増田 (千)	11：15～12：00	1～3年生対象	3泳法(背泳ぎ・クロール・平泳ぎ)の 基礎練習をします。	27,000円
			火		13：40～14：25			
			水		17：00～17：45			
			金		16：15～17：00			
			土	鈴 江	17：00～17：45			
			火		16：00～16：45			
			水		17：15～18：00			
			金		17：00～17：45			
ジュニアスイミング	20	18	月	増田 (千)	18：00～18：45	3～6年生対象	キック練習を含む基礎をはじめ 4泳法(背泳ぎ・クロール・平泳ぎ・バタフライ)の 基礎練習をします。	24,300円
			火		15：30～16：15			
			水		18：00～18：45			
			金		18：00～18：45			
			土	asapopo	11：15～12：00			
			火		18：00～18：45			
			水		19：15～20：00			
			金		18：00～18：45			
ジュニアスイミング	20	20	月	国 永	19：15～20：00	1～6年生の25m完泳できる方 中学生	大会を目指し、より早く泳ぎの技術を向上させる。 水泳が苦手な子から4泳法まで個人の目標に合わせて練習します。	27,000円
			火		19：15～20：00			
			水		19：15～20：00			
			金		19：15～20：00			
			土	asapopo	19：15～20：00			
			火		19：15～20：00			
			水		19：15～20：00			
			金		19：15～20：00			

■ジュニアスイミング（小学生）〔4月～9月〕

キッズ・ジュニアスイミング・こども教室は午前9時30分より配布・受付

教室名	回数	定員	曜 日	講 師	時 間	対 象	内 容	受 講 料
ジュニアスイミング	20	13	月	増田 (千)	16：15～17：00	1～3年生対象	背泳ぎ・クロールを目標に練習します。 水慣れをはじめ、キック練習から背泳ぎ・クロールを 目標に練習します。	27,000円
			火		16：00～16：45			
			水		13：40～14：25			
			金		17：00～17：45			
	19	13	月	増田 (美)	17：00～17：45	3～6年生対象	3泳法(背泳ぎ・クロール・平泳ぎ)の 基礎練習をします。	25,650円
			火		18：00～18：45			
			水		14：40～15：25			
			金		17：00～17：45			
	20	13	月	鈴 江	16：00～16：45	3～5年生対象	3泳法(背泳ぎ・クロール・平泳ぎ)の 基礎練習をします。	27,000円
			火		17：00～17：45			
			水		16：15～17：00			
			金		17：15～18：00			
	18	12	月	増田 (健)	16：00～16：45	1～4年生対象	キック練習を含む基礎をはじめ 4泳法(背泳ぎ・クロール・平泳ぎ・バタフライ)の 基礎練習をします。	24,300円
			火		17：15～18：00			
			水		18：00～18：45			
			金		18：00～18：45			
ジュニアスイミング	20	16	月	宮 下	15：30～16：15	3～6年生対象	背泳ぎ・クロールを目標に練習します。 水慣れをはじめ、キック練習から背泳ぎ・クロールを 目標に練習します。	27,000円
			火		18：00～18：45			
			水		18：00～18：45			
			金		18：00～18：45			
	20	15	月	長谷川	19：15～20：00	3～6年生対象	大会を目指し、より早く泳ぎの技術を向上させる。 水泳が苦手な子から4泳法まで個人の目標に合わせて練習します。	24,300円
			火		18：00～18：45			
			水		19：15～20：00			
			金		19：15～20：00			
ジュニアスイミング	20	18	月	asapopo	19：15～20：00	1～6年生の25m完泳できる方 中学生	大会を目指し、より早く泳ぎの技術を向上させる。 水泳が苦手な子から4泳法まで個人の目標に合わせて練習します。	27,000円
			火		19：15～20：00			
			水		19：15～20：00			
			金		19：15～20：00			
	20	20	月	国 永	19：15～20：00	1～6年生の25m完泳できる方 中学生	大会を目指し、より早く泳ぎの技術を向上させる。 水泳が苦手な子から4泳法まで個人の目標に合わせて練習します。	27,000円
			火		19：15～20：00			
			水		19：15～20：00			
			金		19：15～20：00			

■こども教室〔4月～9月〕

教室名	回数	定員	曜日	講師	時間	内 容	受講料
カンフー (キッズ・ジュニア)	20	10	土	西	13：00～14：00	カンフーを通して礼儀を学んでもらいます。 スポーツとしてのカンフーで、身体能力の向上をはかります。 (4歳～小学生)	20,000円 (追加1名18,000円)
キッズスポーツ教室		15		宮 下	16：45～17：45	立つ・歩く・走る・跳ぶの運動の基礎を楽しみながら 正しく身につけるトレーニングに取り組みます！ ボール・鉄棒・マットなど体育ベースの運動にもチャレンジできます。 キッズ(4歳～6歳未満就学児対象)/ジュニア(小学1～3年生)	22,000円 (追加1名21,000円)
ジュニアスポーツ教室					18：00～19：00		

■水泳教室〔4月～9月〕

大人水泳・フィットネス教室は午前11時より配布・受付

教 室 名	回数	定員	曜 日	講 師	時 間	内 容	受 講 料
大人の水慣れ(月)	20	12	月	国 永	14：30～15：15	全く泳げない方を対象に、水慣れから始め、泳法の基本等を丁寧に指導していきます。	一般 28,000 円 会員 14,000 円
大人の水慣れ(火)			火	渋谷	11：15～12：00		
大人の水慣れ(火)					14：30～15：15		
大人の水慣れ(土)			土	国 永	19：00～19：45		
初 級(月)	19	12	月	増田 (健)	11：15～12：00	無理なく25mの完泳を目指して練習します。	一般 26,600 円/会員 13,300 円
初 級(火)	20		火	宮 下	10：15～11：00		
4 泳法(火) 午前			11：15～12：00				
4 泳法(水)			10：15～11：00				
4 泳法(金)		金		19：15～20：00	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本から練習していきます。	一般 28,000 円 会員 14,000 円	
平泳ぎ／バタフライ	19	月	増田 (健)	10：15～11：00	平泳ぎ、バタフライの基本から練習します。		一般 26,600 円/会員 13,300 円
個人メドレースイム	20	12	水	宮 下	11：15～12：00	レベルUPをはかるドリル練習を主に、個人メドレー100m完泳を目指して練習をします。	一般 28,000 円/会員 14,000 円
泳力アップスイム	18			asapopo	19：15～20：00	泳力向上を目的とし、クロールを中心に4泳法を練習します。	一般 25,200 円/会員 12,600 円
フィントレーニング(火)	20	8	火	宮 下	12：15～13：00	フィン(足ひれ)でスイムキックのレベルアップ、体幹強化、心肺機能アップに取り組みます。	一般 29,000 円/会員 14,500 円
フィントレーニング(水)			水				
はじめてのアクアヌードル(4月～6月)	10	4	月	増田 (美)	13：15～14：00	水の抵抗と浮力を利用して体への負担を減らした水中運動です。	一般 13,000 円/会員 6,500 円
アクアヌードル(月)	19	5			13：30～14：15	楽しみながら行えるだけでなく、持久力、筋力、有酸素運動、柔軟性、関節の可動域などを高めると同時に神経と筋力をうまく連動させる能力を養えることを目的としています。	一般 24,700 円/会員 12,350 円
アクアヌードル(水)	21	1	水		14：30～15：15		一般 27,300 円/会員 13,650 円
アクアヌードル(金)		2					
		金			11：30～12：15		
水中歩行	22	20		松 島	14：30～15：30	水の特性を生かし、水中歩行や水圧を利用した筋力トレーニングで全身の筋力維持、向上を目指します。	一般 22,000 円/会員 11,000 円

■フィットネス教室〔4月～9月〕

教室名	回数	定員	曜 日	講 師	時 間	内 容	受 講 料
ストレッチ&ヨガ	20	12	月	大 野	13：30～14：30	床に座り、足指先から下半身をほぐしていきます。 身体全体を整え、不調を改善していきます。	一般 19,000 円 会員 9,500 円
ベリーダンスエクササイズ			火		19：15～20：15	ベリーダンスには、様々なスタイルがありますが、ここでは無理のない動きで体の 柔軟性や年齢に関係なく、自身のコンディションに合わせて楽しんでいただきます。	
骨格改善メソッド			水		13：15～14：15	体の凝り張りを確認しながら各部位を丁寧にほぐし、呼吸に意識を向け、軸を安定 させます。自分の体の歪みを知り、痛みのない動きやすい体をつくりましょう！	
バラエティーエアロ			土		19：30～20：30	年齢を問わず、楽しく軽い運動で心身をリフレッシュする事を目指します。	
K-P-O-P (4歳以上、幼児は保護者同伴)	10	15	月	NORIO	18：00～19：00	好きなアイドルや、アーティストのダンスを完コピするクラスです。 1ヶ月1曲を目標にレッスンします。 好きなアーティストになりきって踊ってみましょう！！	一般 23,000 円/会員 11,500 円
かんたん!おまかせフィットネス	20		火		10：30～11：30	楽しく運動しながらストレス発散&筋力UP	
ハワイアンフラ	18		水		15：30～16：30	ハワイアンダンスの基本から練習します。	
ボディメンテナンスヨガ	20		土		19：15～20：15	体幹を中心にポーズを行うことで体の調子を整え、ストレスを解消し、 元気な体をつくります。	