



北島町温水プール

サンビレッジ北島

受付日 6月7日(土)午前9時30分～ 問い合わせ TEL.088-683-2388

※電話・FAXでの
お申し込みはできません。

夏休み水泳教室

■1期開催日 7/22(火)・23(水)・25(金)・26(土)

教室名	定員	時間	講師	対象	内容	受講料
キッズスイミング	8	9:00～9:45	渋谷	4歳～6歳 (未就学児)	初めて・水慣れからはじめる幼児コースです。	5,600円
ジュニアスイミング	13		増田(千)	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

■2期開催日 7/28(月)・29(火)・30(水)・8/2(土)

教室名	定員	時間	講師	対象	内容	受講料
キッズスイミング	8	9:00～9:45	渋谷	4歳～6歳 (未就学児)	初めて・水慣れからはじめる幼児コースです。	5,600円
ジュニアスイミング	13		増田(千)	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

■こども教室 (7月～9月)

教室名	回数	定員	曜日	時間	講師	対象	内容	受講料
カンフー (キッズ・ジュニア)	10	8	土	13:00～14:00	西	4歳～小学生	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。	一般 10,000円 追加1名 9,000円

■こども水泳教室 (7月～9月)

教室名	回数	定員	曜日	時間	講師	対象	内容	受講料
キッズスイミング	9	6	月	17:00～17:45	錦江	4歳～6歳 (未就学児)	水に慣れることから始め、楽しみながら泳ぎを身につけていけるよう指導します。	16,200円
	10	4	火	16:00～16:45				18,000円
	10	4	火	17:00～17:45				16,200円
	9	5	水	17:15～18:00				13,500円
ジュニアスイミング	10	7	火	16:00～16:45	増田(美)	1～3年生対象	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。	13,500円
	10	7	火	18:00～18:45	asapopo	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)の練習をします。	12,150円
	9	10	水	18:00～18:45	asapopo	1～6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)の練習をします。	13,500円
	10	7	金	18:00～18:45	増田(千)	3～6年生	水慣れをはじめ、キック練習から背泳ぎまでクロールを目標に練習します。	12,150円
中学生スイミング	10	9	水	19:15～20:00	國永	中学生	泳が苦手な子から4泳法まで個人の目標にあわせて練習します。	13,500円

■大人水泳教室 (7月～9月)

教室名	回数	定員	曜日	時間	講師	対象	内容	受講料
大人の水慣れ	10	8	火	14:30～15:15	渋谷	18歳以上	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 14,000円 会員 7,000円
	9	8	土	19:00～19:45	國永			一般 12,600円 会員 6,300円
泳力アップスイム	9	6	水	19:15～20:00	asapopo		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 12,600円 会員 6,300円
水中歩行	9	8	金	14:30～15:30	松島		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 9,000円 会員 4,500円

■フィットネス教室 (7月～9月)

教室名	回数	定員	曜日	時間	講師	対象	内容	受講料
骨格改善メソッド	9	5	火	13:15～14:45	土岡	18歳以上	体の歪り歪りを確認しながら各部位丁寧にほぐし、呼吸に意識を向け、血を安定させます。自分の体の歪みを知り、痛みのない動きやすい体を作りましょう！	一般 8,550円 会員 4,270円

■大人の水泳教室 (7月～9月)

教室名	回数	定員	曜日	時間	講師	対象	内容	受講料
はじめてのアクアヌードル	9	5	月	12:15～13:00	増田(美)	18歳以上	水の抵抗と浮力を利用して、体の負担を減らした水中運動です。	一般 11,700円 会員 5,850円

■大人のフィットネス教室 (7月～9月)

教室名	回数	定員	曜日	時間	講師	対象	内容	受講料
かんたんおまかせフィットネス	10	15	土	10:30～11:30	KIRIN	18歳以上	楽しく運動しながらストレス発散&筋力UP!	一般 9,500円 会員 4,750円
ストレッチヨガ	9	5	月	13:30～14:30	渋谷		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しょう。	一般 8,550円 会員 4,270円
ベリーダンスエクササイズ	11	4	火	19:15～20:15	大野		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、自分のコンディションに合わせて楽しんでいただきます。	一般 10,450円 会員 5,220円

■こども教室 (7月～9月)

教室名	回数	定員	曜日	時間	講師	対象	内容	受講料
中学生スイミング	10	13	土	19:15～20:00	高尾	中学生	泳が苦手な子から4泳法まで個人の目標にあわせて練習します。	13,500円

短期教室

体験教室

受付日 6/7(土) 午前9時30分より ※1度も受講された事のない方 お1人様1回限り

教室名	定員	開催日	時間	受講料	教室名	定員	開催日	時間	受講料
中学生スイミング	5	6/4(水)	19:15～20:00	500円	はじめてのアクア	5	6/2(月)	12:15～13:00	1,000円
大人の水慣れ	5	6/3(火)	14:30～15:15	1,000円	骨格改善メソッド	5	6/4(水)	13:15～14:15	500円
泳力アップスイム	5	6/7(土)	19:00～19:45		カンフー(キッズ・ジュニア)	5	6/7(土)	13:00～14:00	
	5	6/4(水)	19:15～20:00		中学生スイミング	5	6/7(土)	19:15～20:00	