



北島町温水プール

# サンビレッジ北島

受付日 9月6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。

## ■キッズスイミング(4歳～未就学児) [10月～3月]

教室名	曜日	時間	対象	定員	講師	受講料(回数)	内容
キッズスイミング	月	16:00～16:45 17:00～17:45	4歳以上 (4月2日時点)	8	鈴江	34,200円(全19回)	丁寧に水の楽しみ方を指導し、水慣れを練習します。
	火	16:00～16:45 17:00～17:45				36,000円(全20回)	
	水	16:15～17:00 17:15～18:00				32,400円(全18回)	
	金	17:00～17:45				36,000円(全20回)	
	土	10:15～11:00 11:15～12:00 13:30～14:15		渋谷		18,000円(全10回)	
	NEW	14:30～15:15					

## 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

## ■ジュニアスイミング(小学生) [10月～3月]

教室名	曜日	時間	対象	定員	講師	受講料(回数)	内容
ジュニアスイミング	月	16:15～17:00 17:00～17:45 18:00～18:45	1～3年生 3～6年生	13	渋谷	25,650円(全19回)	水慣れ、クロール、背泳ぎ 3泳法
	火	16:00～16:45 17:00～17:45 18:00～18:45	1～3年生 3～4年生 1～6年生		増田(美)		水慣れ、クロール、背泳ぎ 3泳法 4泳法
	水	16:15～17:00 17:15～18:00 18:00～18:45	1～2年生 3～5年生 4～6年生	13	増田(健)	27,000円(全20回)	3泳法
	金	16:00～16:45 17:00～17:45 18:00～18:45 19:15～20:00	1～3年生 3～6年生		asapopo		4泳法 水慣れ、クロール、背泳ぎ
	土	11:15～12:00 13:30～14:15 14:30～15:15 15:30～16:15 16:30～17:15	1～2年生 1～3年生 3～6年生 1～4年生	10	asapopo	24,300円(全18回) 27,000円(全20回)	水慣れ、クロール、背泳ぎ 3泳法 4泳法
	NEW	18:15～19:00	3～6年生		増田(千)		水慣れ、クロール、背泳ぎ
	中学生スイミング	水	19:15～20:00	中学生	国永	27,000円(全20回)	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。
	NEW 中高生スイミング	土	19:15～20:00	中高生	高尾	13,500円(全10回)	基礎から4泳法

※3泳法(クロール・背泳ぎ・バタフライ)、4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)

教室名	曜日	時間	対象	定員	講師	受講料(回数)	内容
NEW こどものヨガ	水	16:30～17:15	4歳～小学生	10	渋谷	10,000円追加1名8,000円(全10回)	音楽をかけてウォーミングアップをし、ストレッチやマット遊びを行います。遊びながらヨガを取り入れることで身体能力や集中力を高めていきます。
K-POP	金	18:00～19:00	小学生～高校生	15	NORIO	22,000円追加1名21,000円(全20回)	1ヶ月1曲を目指してレッスンします。好きなアーティストになりきって踊ってみましょう!
カンフー(キッズ・ジュニア)		13:00～14:00	4歳～小学生	10	西	20,000円追加1名18,000円(全20回)	カンフーを通して礼儀を学んでいます。スポーツとしてのカンフーで、身体能力向上をはかります。
キッズスポーツ教室	土	16:45～17:45	4歳～6歳未就学児	15	宮下	22,000円追加1名21,000円(全20回)	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。
ジュニアスポーツ教室		18:00～19:00	1～3年生				

## ■水泳教室 [10月～3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	曜日	時間	対象	定員	講師	受講料(回数)	内容
平泳ぎ/バタフライ	月	10:15～11:00	大人 (18歳以上)	12	増田(健)	一般 26,600円／会員 13,300円(全19回)	平泳ぎ、バタフライを基本から練習します。
3泳法		11:15～12:00					3泳法の基礎を練習します。
大人の水慣れ		14:30～15:15					水慣れから泳法の基本などを丁寧に指導します。
初級	火	10:15～11:00		12	宮下	一般 28,000円／会員 14,000円(全20回)	無理なく25mの完泳を目指して練習します。
4泳法(午前)		11:15～12:00					4泳法の基礎を練習します。
大人の水慣れ		12:15～13:00		8	渋谷	一般 29,000円／会員 14,500円(全20回)	水慣れから泳法の基本などを丁寧に指導します。
フィットトレーニング		14:30～15:15					フィット(足ひれ)を使い、体幹強化と心肺機能の向上に取り組みます。
大人の水慣れ	水	10:15～11:00		12	渋谷	一般 28,000円／会員 14,000円(全20回)	水慣れから泳法の基本などを丁寧に指導します。
4泳法		11:15～12:00					4泳法の基礎を練習します。
個人メドレースイム		12:15～13:00		12	宮下	一般 28,000円／会員 14,000円(全20回)	個人メドレー100m完泳を目指して練習します。
フィットトレーニング		19:15～20:00					フィット(足ひれ)を使い、体幹強化と心肺機能の向上に取り組みます。
NEW 健康水泳	金	14:30～15:30		20	松島	一般 22,000円／会員 11,000円(全22回)	水中歩行と水圧を利用した筋力トレーニングを行います。
泳力アップスイム		19:00～19:45		12	宮下	一般 28,000円／会員 14,000円(全20回)	4泳法の基礎を練習します。
水中歩行	月	12:15～13:00		5	増田(美)	一般 24,700円／会員 12,350円(全19回)	水の抵抗と浮力をを利用して体の負担を減らした水中運動を行います。
4泳法	水	14:30～15:15		1		一般 27,300円／会員 13,650円(全21回)	
アクアヌードル	金	13:30～14:15		8		一般 13,000円／会員 6,500円(全10回)	
NEW はじめてのアクアヌードル							

## ■フィットネス教室 [10月～3月]

教室名	曜日	時間	対象	定員	講師	受講料(回数)	内容
ストレッチ&ヨガ	月	13:30～14:30	大人 (18歳以上)	15	渋谷	一般 18,050円／会員 9,020円(全19回)	床に座り、下半身をほぐしながら、からだ全体を整えていきます。
ベリーダンス エクササイズ		19:15～20:15		12	大野	一般 19,000円／会員 9,500円(全20回)	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けます。
骨格改善メソッド		13:15～14:15		12	土岡	一般 19,000円／会員 9,500円(全20回)	自分の体の歪みを知り、痛みのない体を作りましょう!
バラエティーエアロ	火	19:30～20:30		12	Saru	一般 19,000円／会員 9,500円(全20回)	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。
かんたん! おまかせフィットネス		10:30～11:30		15	KIRIN	一般 9,500円／会員 4,750円(全10回)	楽しく運動をしながらストレス発散&筋力UP
ハワイアンフラ		15:30～16:30		12	宮本	一般 19,000円／会員 9,500円(全20回)	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	土	19:15～20:15		12	勝占	一般 17,100円／会員 8,550円(全18回)	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。
NEW はじめてのアクアヌードル							

## ■体験教室 電話または受付にて申込み・当日申込み可能

教室名	曜日	開催日	時間	受講料	教室名	曜日	開催日	時間	受講料
平泳ぎ/バタフライ	月	9/8・9/22	10:15～11:00	1回 500円	中学生スイミング	水	9/10	19:15～20:00	1回 500円
アクアヌードル(月)			12:15～13:00		健康水泳		9/10・9/17	12:15～13:00	
大人の水慣れ(火)		9/9・9/16	11:15～12:00		泳力アップスイム			19:15～20:00	
かんたん! おまかせフィットネス			14:30～15:15						