

# 令和元年度 第2期エンジョイ教室日程一覧



6月30日(日)10:00～ 継続者申込受付スタート！

7月14日(日)10:00～ 新規者申込受付スタート！

※申込方法は下記注意事項をご確認ください。

教室名	参加料金	日程	詳細	定員
<b>エンジョイスイミング(水の教室)</b>				
競泳 初級 火曜日 10:00～11:50	¥6,000	9月 3・10 10月 1・8・29 11月 12・19・26 12月 3・10	初心者向き ラクに長く泳ぎたい方にオススメ！	25名
ジュニア初級・中級 火曜日 18:00～19:00	高校生以下 ¥4,500	9月 3・10 10月 1・8・29 11月 12・19・26 12月 3・10	ラクに長く泳ぎたいジュニア必見！ 泳法・レース向けの練習方法を指導！ ※50m2種目以上泳げる子限定	15名
マスターズ選手コース上級 木曜日 13:00～14:30	¥8,000	9月 5・12・19・26 10月 3・10 11月 7・14・21 12月 5	週3回以上練習を実施し、1回1500m以上の練習ができる マスターズ選手。大会で自己記録更新ができる本格的練習と 大会パフォーマンス等の指導を行います。	12名
マスターズ選手コース中級 木曜日 15:00～16:30	¥8,000	9月 5・12・19・26 10月 3・10 11月 7・14・21 12月 5	週2回以上練習を実施し、1回1000m以上の練習がで きるマスターズ選手。泳法、競技力向上練習で大会出場 を目指し、自己記録更新を図ります。	12名
ジュニア4泳法選手 中級 金曜日 18:00～19:00	高校生以下 ¥7,000	9月 6・13・20 10月 4・11 11月 1・8・22・29 12月 6	週3回以上練習を実施し、1回1500m以上の練習ができる 小学生・中学生。泳法、競技力向上練習で各種大会での自 己記録更新を図ります。(200m個人メドレー3分以内)	12名
ジュニア4泳法選手 上級 金曜日 19:15～20:15	高校生以下 ¥7,000	9月 6・13・20 10月 4・11 11月 1・8・22・29 12月 6	週5回以上練習を実施し、1回2500m以上の練習ができる 中学生・高校生。専門的練習で各種大会での自己記録更新 と上位入賞を目指します。(200m個人メドレー2分50秒以 内)	12名
★アーティストックスイミング入門 火曜日 17:00～18:00 土曜日 16:00～17:00	小学生以下 ¥4,800	9月 3・10・14 10月 1・5・8・12 11月 9・12・19・26 12月 3	水中で音楽に合わせて美しい基本姿勢をマスター！ ※小学生以下限定	19名
飛込 競技 金曜日 19:00～20:20	一般 ¥9,000 高校生以下 ¥7,000	9月 6・13・20 10月 4・11 11月 1・8・22・29 12月 6	初心者大歓迎！レベルに合わせて基礎から指導！ ※小学生から参加OK！	15名
<b>エンジョイフィットネス(陸の教室)</b>				
脂肪燃焼ヨガ 火曜日 10:00～11:00	¥6,500	9月 3・10 10月 1・8・22・29 11月 12・19・26 12月 3	代謝UP！おなかまわりが気になる方にオススメ！	30名
ビューティヨガナイト 火曜日 19:00～20:00	一般 ¥4,600 高校生以下 ¥2,800	9月 3・10 10月 1・29 11月 12・19 12月 3	ヨガ教室の中では強度は強目ですが、美容効果と健康増 進に効果アリ！	30名
ビューティヨガA・B ヨガA 水曜日 10:00～11:00 ヨガB 水曜日 11:10～12:10	¥7,800	9月 4・11・18・25 10月 2・9・16・23 11月 6・13・27 12月 4	滞りやすいリンパをポーズで刺激！ 血流を促進&整えます。 ※ヨガAとヨガBは時間帯が異なるだけです。	30名
柔軟ヨガ 水曜日 18:20～19:20	一般 ¥4,600 高校生以下 ¥2,800	9月 4・18 10月 2・16 11月 13・27 12月 4	柔軟性を高め、肩こり・腰痛改善効果アリ！ 初めてヨガに挑戦したい人にオススメ！	30名
体幹トレーニング 木曜日 19:00～20:00	一般 ¥5,400 高校生以下 ¥3,600	9月 5・12・19・26 10月 3・10・24 11月 7・14・21・28 12月 5	どんなスポーツにも必要とされる体幹を鍛えてみ ませんか？	20名
卓球 金曜日 13:15～14:45	¥7,200	9月 6・13・20 10月 4・11・18・25 11月 1・8・22・29 12月 6	初心者大歓迎！ 基礎から丁寧に指導します。	16名
★エアロビクス 金曜日 19:00～20:00	一般 ¥6,500 高校生以下 ¥4,000	9月 6・13・20 10月 4・11 11月 1・8・22・29 12月 6	エアロビには、身体のシェイプアップや、ストレス解消、心 肺機能を高めるなどさまざまな効果があります！音楽に 合わせながら楽しく運動しましょう！初めての方でも大歓 迎！	20名
美尻・シェイプアップ 土曜日 10:00～11:00	一般 ¥3,600 高校生以下 ¥2,400	9月 14 10月 5・12・19 11月 9・23・30 12月 14	ヒップアップしたい！セルライトが気になる！美しいボディ ラインと健康を目指す方にオススメ！	20名
骨盤修正ヨガ 土曜日 14:00～15:00	一般 ¥5,600 高校生以下 ¥3,600	9月 7・14 10月 5・12・19 11月 2・9・23	骨盤の左右のバランスを整えることで美しい姿勢 を目指します！	30名
こどもなわとび 土曜日 15:10～16:10	小学生以下 ¥2,400	9月 14 10月 5・12・19 11月 9・23・30 12月 14	なわとびが苦手な子、難しい技に挑戦したい子必見！体育の 授業でヒーローを目指そう！ ※5歳以上小学生3年生まで限定	20名

### 《教室申込み資格》

- スポーツ教室に参加するうえで健康上問題のない方であれば、どなたでも申込みいただけます。
- 水の教室は小学生以上50m以上の泳力がある方。(ジュニア初級・中級、ジュニア4泳法選手コースは参加条件有り。アーティストックスイミング入門は要相談)

### 《申込み方法》

- 申込みは先着順とし、定員になり次第締め切ります。なお、申込み受付は窓口のみとさせていただきます。
- 参加料金は申込み時にお支払いいただけます。また、教室の参加不参加にかかわらず一度お支払いいただいた参加料金は一切お返しできません。

### 《注意事項》

- 開催決定日をもって申込み人数が10名以下の場合、教室開講を見合わせる場合がございます。
- 平成31年度のスポーツ安全保険に加入していただく必要があります。高校生以上64歳以下1,850円、中学生以下800円、65歳以上1,200円(対象期間:平成31年4月～令和2年3月)
- 受付時間は営業終了1時間30分前までとなります。また、新規申込み時に印鑑(認印可)が必要になります。
- 教室参加日の5日前までにお申込みください。