

令和8年度 第1期エンジョイ教室日程一覧

- ・継続募集 2月26日(木)～3月11日(水) ※継続者は事務所まで継続希望をご申告ください。
- ・新規募集 3月12日(木)～3月19日(木)
- ・開催決定 3月19日(木) ※10名以下の場合、教室開催を見合わせる場合がございます。
- ・振込期間 3月20日(金)～3月27日(金) ※お申込が10人以上になった際、開催決定日を待たずにお振込みが可能です。
※開催確定後も受付可能です。皆さまのご参加をお待ちしております★

教室名	参加料金	日程	詳細	定員
エンジョイスイミング(水の教室)				
競泳 初級 火曜日 10:00～11:50	¥10,400	4月 7・14・21 5月 12・19 6月 2・9・16・23	泳げるけど「上手に息継ぎができない」「もっと楽に泳ぎたい」基礎から学べる教室です。 参加条件:50m以上泳げる 講師:秋山 (国民体育大会 静岡県競泳代表コーチ)	13名
競泳 初級 Night 火曜日 18:45～20:15	¥10,400	4月 7・14・21 5月 12・19 6月 2・9・16・23	泳げるけど「上手に息継ぎができない」「もっと楽に泳ぎたい」基礎から学べる教室です。 参加条件:50m以上泳げる 講師:秋山 (国民体育大会 静岡県競泳代表コーチ)	12名
ジュニア選手育成 水曜日 18:00～20:15	小学5年～高校生 ¥6,000	4月 8・15 5月 13・20 6月 3・10・17	小5～高3を対象に、競技方向上を目的としたトレーニングを計画的に進めます。 参加条件:2時間のトレーニングを泳ぎ切る意欲があり、大会への出場を目標としている選手を募集します。 ★50m自由形ベストタイムの目安:35秒台 →タイムに不安な場合は直接講師(森)まで 講師:森 (公財)日本水泳連盟競泳コーチ3	16名
競泳初級2 木曜日 10:00～11:50	¥8,100	4月 2・9・16・23 5月 14・21 6月 11	泳げるけど「上手に息継ぎができない」「もっと楽に泳ぎたい」基礎から学べる教室です。 参加条件:50m以上泳げる 講師:秋山 (国民体育大会 静岡県競泳代表コーチ)	12名
マスターズ選手強化コース 木曜日 13:00～14:50	¥8,100	4月 2・9・16・23 5月 14・21 6月 11	大会出場を目指し、自己記録更新を図ります。 参加条件:50m以上泳げる 講師:秋山 (国民体育大会 静岡県競泳代表コーチ)	12名
ジュニア初級 木曜日 19:00～20:15	高校生以下 ¥6,000	4月 2・9・16・23 5月 14・21 6月 11	手のかき方や呼吸の仕方などの基礎から指導します。飛び込みスタートのレッスンもあります。 参加条件:高校生以下で50m以上泳げる 講師:渡 (運) (基礎水泳指導員・2022年度インターハイ1500m出場)	16名
飛込 競技 土曜日 10:00～12:00	一般 ¥4,800 高校生以下 ¥3,600	4月 11・18 5月 23 6月 13	1m～10mまである飛込台を使って楽しくジャンプドキドキワクワクを飛込プールで味わってみませんか? 参加条件:小学生から参加OK! 初心者大歓迎! 50m以上泳げる 講師:Fuji Diving Club	20名
マスターズ練習会 土曜日 13:00～15:00	¥3,500	4月 18 5月 23 6月 27	競泳に興味がある方。マスターズ大会に出場したい方。練習日をもっと増やしたい方。 参加条件:大会に出場する方、約2,000mの練習で泳げる方 講師:吉田 (公財)日本水泳連盟競泳コーチ4、国スポスタッフ	30名
エンジョイフィットネス(陸の教室)				
脂肪燃焼ヨガ 火曜日 10:00～11:00	¥8,000	4月 7・14・21・28 5月 12・19 6月 2・9・16・23	代謝UP! お腹まわりを中心にいきます。少し運動量が多くなりますが、復せやすい健康的な身体づくりを目指す方におすすめです。 講師:フィジカルヨガ普及協会 認定指導員 静岡県ヨガ連盟指導員	24名
HIP HOP 初級A A 火曜日 18:00～19:00	一般 ¥7,200 高校生以下 ¥5,900	4月 7・14・21 5月 12・19 6月 2・9・16・23	初めてダンスを踊る方でも、カッコよく踊れるように基礎から丁寧に教えます!一緒に楽しみましょう! ※初級Aと初級Bは同一内容です。 対象年齢:小学一年生から参加OK! 親子での参加も大歓迎! 講師:RiNa (ニューイヤースイブ・ダンスコンテスト 優勝)	15名
HIP HOP 初級B B 火曜日 19:10～20:10	¥6,400	4月 8・15・22 5月 13・20 6月 3・10・17	滞りやすいリンパをポーズで刺激し、血流を促進&整えます。美容効果と健康増進に効果があります。※ヨガAとヨガBは同一内容です。 講師:フィジカルヨガ普及協会 認定指導員 静岡県ヨガ連盟指導員	24名
ビューティヨガA ヨガA 水曜日 10:00～11:00	¥6,400	4月 8・15・22 5月 13・20 6月 3・10・17	滞りやすいリンパをポーズで刺激し、血流を促進&整えます。美容効果と健康増進に効果があります。※ヨガAとヨガBは同一内容です。 講師:フィジカルヨガ普及協会 認定指導員 静岡県ヨガ連盟指導員	24名
ビューティヨガB ヨガB 水曜日 11:10～12:10				
柔軟ヨガ 水曜日 18:20～19:20	一般 ¥6,400 高校生以下 ¥5,200	4月 8・15・22 5月 13・20 6月 3・17・24	柔軟性を高め、筋肉や腱をほぐすことで関節への負担が減り、肩こり・腰痛改善につながります。身体の硬い人や初めてヨガに挑戦したい人におすすめです。 講師:フィジカルヨガ普及協会 認定指導員 静岡県ヨガ連盟指導員	24名
リラックスヨガ 水曜日 19:25～20:25	一般 ¥6,400 高校生以下 ¥5,200	4月 8・15・22 5月 13・20 6月 3・17・24	ゆったりとした動きと深い呼吸で自律神経を整える。固まった筋肉をほぐし心身をリラックスさせることで、質の良い睡眠を目指す快眠ヨガレッスンです。 講師:フィジカルヨガ普及協会 認定指導員 静岡県ヨガ連盟指導員	24名
体幹トレーニング 木曜日 19:00～20:00	一般 ¥5,600 高校生以下 ¥4,600	4月 2・9・16・23 5月 14・21 6月 11	どんなスポーツにおいても効率よく自身の運動能力を高めるために体幹を鍛えてみませんか? 大切だとされている体幹(インナーマッスル)を鍛えるトレーニングです。 講師:中島 (スポーツトレーナー)	24名
卓球 金曜日 13:15～14:45	¥7,200	4月 3・10・17・24 5月 8・15・22 6月 5・12	初心者大歓迎! ラケットの打ち方から基礎的な打ち方(サーブ、ラリー、スマッシュ等)まで丁寧に指導します。 講師:鈴木 (卓球公認コーチ)	16名
ストレッチレッスン 金曜日 19:00～20:00	一般 ¥5,600 高校生以下 ¥4,600	4月 10・17・24 5月 8・15・22 6月 12	肩こり、腰痛、骨盤・姿勢改善など身体のコンディショニングを整えるレッスンです。身体の調子を高めたい方はぜひ! 講師:中島 (スポーツトレーナー)	24名
骨盤修正ヨガ 土曜日 14:00～15:00	一般 ¥4,000 高校生以下 ¥3,300	4月 11 5月 16・23 6月 13・27	骨盤の周りの凝り固まった筋肉を無理なくほぐし、骨盤の矯正に繋がります。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! 講師:フィジカルヨガ普及協会 認定指導員 静岡県ヨガ連盟指導員	24名

【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。●水の教室は各教室参加条件がございます。詳細を確認ください。

●申込みは先着順とし、定員になり次第締め切ります。なお、申込み受付は窓口と電話(新規の方は窓口のみ)とさせていただきます。
【申込み方法】 ●参加料金は振込み期間内で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、教室開催を見合わせる場合がございます。
●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2,000円(令和8年度より変更)、中学生以下800円、65歳以上1,200円(対象期間:令和8年4月～令和9年3月)
●教室参加日の2日前までにお申込みください。(土日祝、休館日を除く)振込が確認できたら教室参加とさせていただきます。
●申込みはご本人、もしくはご家族の方のみとさせていただきます。
●天災などで休館する場合、予備日として1日設けている場合がございます。原則、最終回の翌週に設定していますのでご承知ください。