

令和4年度 第2期エンジョイ教室日程一覧



6月28日(火)10:00～ 継続者申込受付スタート!
7月12日(火)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
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	¥9,500	9月 6・13・27 10月 4・18・25 11月 8・15・29 12月 6	初心者向き ラクに長く泳ぎたい方にオススメ!	20名
ジュニア初級・中級 火曜日 18:00～19:00	高校生以下 ¥7,000	9月 6・13・27 10月 4・18・25 11月 8・15・29 12月 6	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	12名
マスターズ選手コース上級 木曜日 13:00～14:30	¥12,600	9月 8・15・29 10月 6・13・20・27 11月 10・17・24 12月 1・8	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 14:30～15:30	¥12,600	9月 8・15・29 10月 6・13・20・27 11月 10・17・24 12月 1・8	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 ¥8,400	9月 9・16・30 10月 7・14・21・28 11月 4・11・18・25 12月 2	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 19:00～20:15	高校生以下 ¥8,400	9月 9・16・30 10月 7・14・21・28 11月 4・11・18・25 12月 2	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
飛込 競技 土曜日 10:00～12:00	一般¥11,000 高校生以下 ¥8,500	9月 3・10 10月 1・15・22・29 11月 12・19・26 12月 3	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!	20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	¥7,500	9月 6・13・27 10月 4・18・25 11月 8・15・29 12月 6	代謝UP!おなかまわりが気になる方にオススメ!	30名
若返りトレーニング 火曜日 14:00～15:00	¥7,500	9月 6・13・27 10月 4・18・25 11月 8・15・22・29	比較的運動強度は低めですが、時にはダンスの要素も取り入れて、楽しく脳と身体を鍛えてずっと元気に!	20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	¥9,000	9月 7・14・21・28 10月 5・12・19・26 11月 2・16・30 12月 7	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¥9,000 高校生以下 ¥6,600	9月 7・14・21・28 10月 5・12・19・26 11月 2・16・30 12月 7	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¥9,000 高校生以下 ¥6,600	9月 8・15・29 10月 6・13・20・27 11月 10・17・24 12月 1・8	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	¥9,000	9月 9・16・30 10月 7・14・21・28 11月 4・11・18・25 12月 2	初心者大歓迎! 基礎から丁寧に指導します。	16名
骨盤修正ヨガ 土曜日 14:00～15:00	一般¥7,500 高校生以下 ¥5,500	9月 3・10 10月 1・15・22・29 11月 12・19・26 12月 3	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
こども卓球 土曜日 10:30～11:50	小学生以下 ¥5,500	9月 3・10 10月 1・15・22・29 11月 12・19・26 12月 3	誰でも楽しく運動ができる安全なスポーツが卓球です。運動神経・反射神経・集中力は子供の時に身に付きます。運動が苦手な子も安心のプログラムです。一緒に気持ちの良い汗を流しましょう! ※小学生・中学生限定	16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、どなたでもお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。)

《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。
- 令和4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:令和4年9月～令和5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。