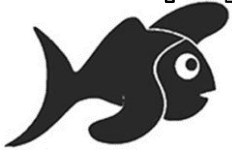


令和4年度 第3期エンジョイ教室日程一覧



第3期からエンジョイ教室の申込み方法が変わります！

※申込み方法は裏面をご確認ください。

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	¥5,700	1月 17・24・31 2月 21・28 3月 7	ラクに長く泳ぎたい方にオススメ！ 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」 そんな方にお勧めの教室です。基礎から丁寧に指導します。 飛び込みスタートの指導もします。	20名
ジュニア初級・中級 火曜日 18:00~19:00	高校生以下 ¥4,200	1月 17・24・31 2月 21・28 3月 14	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します！ ※50m2種目以上泳げる子限定	12名
目指せ！中体連 水曜日 18:00~20:15	小学5,6年 中学生 ¥4,900	1月 11・18・25 2月 1・22 3月 1・8	中体連大会出場を目標とする小5~中学生の希望者を対象に、競泳の基礎・基本を身につけるためのトレーニングを行います。	12名
マスターズ選手コース上級 木曜日 13:00~14:30	¥6,300	1月 12・19・26 2月 2 3月 2・9	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を目指す本格的練習 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	¥6,300	1月 12・19・26 2月 2 3月 2・9	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での自己記 録更新を目指します。	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 ¥4,900	1月 6・13・20・27 2月 3・24 3月 3	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 己記録更新を目指します。 ※200m個人メドレー3分15秒以内	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 ¥4,900	1月 6・13・20・27 2月 3・24 3月 3	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¥5,500 高校生以下 ¥4,300	1月 7・14・21・28 2月 4	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	¥6,000	1月 17・24・31 2月 7・14・21・28 3月 7	代謝UP！お腹まわりを中心に行います。少し運動量が多くな りますが、痩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。	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	¥6,000	1月 11・18・25 2月 1・8・15・22 3月 1	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¥6,000 高校生以下 ¥4,400	1月 11・18・25 2月 1・8・15・22 3月 1	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。	30名
体幹トレーニング 木曜日 19:00~20:00	一般¥6,000 高校生以下 ¥4,400	1月 12・19・26 2月 2・9・16 3月 2・9	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。	20名
卓球 金曜日 13:15~14:45	¥6,000	1月 6・13・20 2月 3・10・17・24 3月 3	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、レシーブ、ス マッシュ等)まで丁寧に指導します。	16名
骨盤修正ヨガ 土曜日 14:00~15:00	一般¥4,500 高校生以下 ¥3,300	1月 7・21・28 2月 4・11・18	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！	30名
こども卓球 土曜日 10:30~11:50	小学生・中学生 ¥3,300	1月 14・21・28 2月 4・11・18	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、申込み受付は窓口と電話とさせていただきます。
- 参加料金は参加手続き期間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てきません。

《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4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、新規申込み時に未成年者の場合は保護者氏名と印鑑(認印可)が必要になります。
- 新規申し込みの場合、教室参加日の5日前までにはお申込みください。