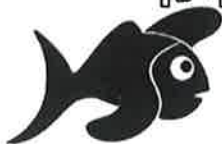


令和5年度 第1期エンジョイ教室日程一覧



継続者は「教室継続希望届」の提出で申し込みとさせていただきます。
新規受付は3月14日(火)～3月26日(日)となります。

※第1期より教室料金と保険料のお支払いは振込となります。水泳場事務所窓口でのお支払いはできなくなりますのでご了承ください。また、振込期間内で必ずお振込みください。

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	¥9,900	4月 18・25 5月 9・16・23・30 6月 6・13・20	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。	15名
ジュニア初級・中級 火曜日 18:00～19:15	高校生以下 ¥8,500	4月 18・25 5月 2・9・16・23・30 6月 6・13・20	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！ ※50m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 ¥7,700	4月 19・26 5月 10・17・24・31 6月 7・14・21	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。2レーンで行います。	24名
マスターズ選手コース上級 木曜日 13:00～14:30	¥8,100	4月 20・27 5月 11・18・25 6月 8・22	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	¥8,100	4月 20・27 5月 11・18・25 6月 8・22	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 アスリート 中級 金曜日 18:00～19:00	高校生以下 ¥6,800	4月 21・28 5月 12・26 6月 2・9・16・23	週4回以上練習を実施し、1時間に2000m以上の教室練習がで きる中学生・高校生。泳法改善と専門的強化練習での自己記録更 新を目指します。 ※200m個人メドレー2分50秒以内	12名
ジュニア アスリート 上級 金曜日 19:00～20:15	高校生以下 ¥6,800	4月 21・28 5月 12・26 6月 2・9・16・23	週5回以上練習を実施し、1時間に3000m以上の教室練習がで きる中学生・高校生。専門的強化練習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30秒以内	12名
飛込 競技 土曜日 10:00～12:00	一般 ¥6,000 高校生以下 ¥4,500	4月 22・29 5月 6 6月 10 7月 1	初心者大歓迎！レベルに合わせ基礎から指導！ ※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	¥8,000	4月 18・25 5月 2・9・16・23・30 6月 6・13・20	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、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。	24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	¥7,200	4月 19・26 5月 10・17・24・31 6月 7・14・21	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。	24名
柔軟ヨガ 水曜日 18:20～19:20	一般 ¥7,200 高校生以下 ¥5,900	4月 19・26 5月 10・17・24・31 6月 7・14・21	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。	24名
体幹トレーニング 木曜日 19:00～20:00	一般 ¥6,400 高校生以下 ¥5,200	4月 20・27 5月 11・18・25 6月 1・8・22	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。	24名
卓球 金曜日 13:15～14:45	¥7,200	4月 21・28 5月 12・19・26 6月 2・9・16・23	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
こども卓球 土曜日 10:30～11:50	小学生・中学生 ¥3,900	4月 15・22・29 5月 6・13 6月 10	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。運動が苦手な子ども 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	18名
骨盤修正ヨガ 土曜日 14:00～15:00	一般 ¥4,800 高校生以下 ¥3,900	4月 15・29 5月 6・13 6月 10 7月 1	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 げます。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！	24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、ジュニアアスリート中・上級は参加条件有り。)

《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(新規の方は窓口のみ)とさせていただきます。
- 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、教室開講を見合わせる場合がございます。
- 令和5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5年4月～令和6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、誓約書には未成年の場合、保護者氏名と印鑑(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。(土日祝、休館日を除く)
- 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。