

# 令和5年度 第3期エンジョイ教室日程一覽



※継続者は事務所まで継続希望をご申告ください。9月1日(金)～9月16日(土)

- ・新規募集 9月17日(日)～9月23日(土)
- ・開催決定 9月24日(日) ※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 9月25日(月)～9月29日(金) ※お申込が10人以上になった際、開催決定日を持たずにお振込みが可能です。  
※開催確定後も定員受付可能です。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
<b>エンジョイスイミング(水の教室)</b>				
<b>競泳 初級</b> 火曜日 10:00～11:50	<b>¥10,400</b>	10月 3・17・24 11月 7・14・21・28 12月 5・12	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 和廣 (国民体育大会 静岡県競泳代表コーチ)	12名
<b>目指せ!中体連</b> 水曜日 18:30～20:15	<b>小学5・6年 中学生 ¥9,400</b>	10月 4・11・18・25 11月 1・ 8・15・22・29 12月 6・13	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。 参加条件:50m以上泳げる 講師:森 博章 (国民体育大会 静岡県競泳代表コーチ)	12名
<b>マスターズ選手強化コース</b> 木曜日 13:00～15:00	<b>¥12,700</b>	10月 5・12・19・26 11月 2・ 9・16・23・30 12月 7・14	強化練習により全国大会での入賞を目指します。 参加条件:各種大会において自己記録が50m 自由形で女子40秒、男子35秒以内の成績を収めている選手 講師:杉山 秀行 (国民体育大会 静岡県競泳 ヘッドコーチ)	12名
<b>ジュニア初級</b> 木曜日 19:00～20:15	<b>高校生以下 ¥6,000</b>	10月 5・12 11月 9・16・30 12月 7・14	手のかき方や呼吸の仕方などの基礎から指導します。水泳がもっと好きになるプログラムです♪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:堂本 夏希 (2013年度 高校総体 200m自由形出場)	12名
<b>ジュニア アスリート</b> 金曜日 18:00～20:15	<b>高校生以下 ¥7,700</b>	10月 6・20・27 11月 10・17・24 12月 1・ 8・15	専門的強化練習により自己記録向上と上位入賞を目指します。 参加条件: ①昨年度、県小学生大会、県中学大会、県高校大会のいずれかにおいて16位以内の成績を収めた選手 講師:杉山 秀行 (国民体育大会 静岡県競泳 ヘッドコーチ)	12名
<b>ナイト スイム【大人】</b> 金曜日 19:00～20:15	<b>¥9,200</b>	10月 6・20・27 11月 10・17 12月 1・ 8・15	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:50m以上泳げる 講師:赤石 靖 (日本水泳連盟 基礎水泳指導員)	12名
<b>飛込 競技</b> 土曜日 10:00～12:00	<b>一般¥8,400 高校生以下 ¥6,300</b>	10月 7・21 11月 11・18・25 12月 2・ 9	1m～10mまである飛込台を使って楽しくジャンプ♪ドキドキわくわく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
<b>エンジョイフィットネス(陸の教室)</b>				
<b>脂肪燃焼ヨガ</b> 火曜日 10:00～11:00	<b>¥8,000</b>	10月 3・17・24・31 11月 7・14・21・28 12月 5・12	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。 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
<b>ビューティヨガA・B</b> ヨガA 水曜日 10:00～11:00 ヨガB 水曜日 11:10～12:10	<b>¥8,800</b>	10月 4・11・18・25 11月 1・ 8・15・22・29 12月 6・13	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
<b>柔軟ヨガ</b> 水曜日 18:20～19:20	<b>一般¥8,800 高校生以下 ¥7,200</b>	10月 4・11・18・25 11月 1・ 8・15・22・29 12月 6・13	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
<b>体幹トレーニング</b> 木曜日 19:00～20:00	<b>一般¥8,800 高校生以下 ¥7,200</b>	10月 5・12・19・26 11月 2・ 9・16・23・30 12月 7・14	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:梶原 大幹 (adidas ファンクショナルトレーナー)	24名
<b>卓球</b> 金曜日 13:15～14:45	<b>¥6,400</b>	10月 6・20・27 11月 10・24 12月 1・ 8・15	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。 講師:鈴木 康生 (卓球公認コーチ)	16名
<b>こども卓球</b> 土曜日 10:30～11:50	<b>小学生・中学生 ¥4,600</b>	10月 7・21 11月 11・18・25 12月 2・ 9	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! 講師:田中 克幸 (第42回 東海大会選手権大会 出場)	18名
<b>骨盤修正ヨガ</b> 土曜日 14:00～15:00	<b>一般¥4,800 高校生以下 ¥3,900</b>	10月 7・21 11月 18・25 12月 2・ 9	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

＜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てできません。

＜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。
- 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)
- 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)振込が確認できまし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。
- 天災などで休講する場合、予備日として1日設けています。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。