

H29年度 第3期エンジョイ教室日程一覧



11月18日(土) 10:00～ 継続申込受付スタート!
12月5日(火) 10:00～ 新規申込受付スタート!

★マークの教室は新規受付となります。

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	¥4,200	1月 16・23・30 2月 6・20・27 3月 6	初心者向き ラクに長く泳ぎたい方にオススメ!	25名
ジュニア初級 火曜日 19:15～20:15	高校生以下 ¥2,800	1月 16・23・30 2月 6・20・27 3月 6	初級者向き ラクに長く泳ぎたいジュニア必見! ※泳力テスト有	20名
ジュニア中級 火曜日 18:00～19:00	高校生以下 ¥2,800	1月 16・23・30 2月 6・20・27 3月 6	中級者向き 泳法・レース向けの練習方法を指導! ※泳力テスト有	20名
★女性・男性水泳教室 水曜日 10:00～11:00(女性) 11:15～12:15(男性)	¥3,600	1月 10・24・31 2月 7・14・21	初級・中級者向き 気軽に水泳指導を受けたい方にオススメ!	各10名
★チャレンジマスターズ 木曜日 13:30～15:00	¥5,600	1月 11・25 2月 1・8・15・22 3月 1	中級者向き 泳法指導はもちろん、大会で応用できる技術や飛込みスタート練習の指導もあり!	15名
★水中ウォーキング 金曜日 11:00～12:00	¥4,800	1月 5・12・19 2月 2・9・16 3月 2・9	効率よく脂肪を落としたい方必見!	15名
ジュニア4泳法 金曜日 18:00～19:00	高校生以下 ¥2,400	1月 12・19 2月 2・9・23 3月 2	中級・上級者向き 基礎練習を中心にレースで応用できる練習方法も指導! ※泳力テスト有	20名
マスターズ4泳法 金曜日 19:15～20:15	¥3,600	1月 12・19 2月 2・9・23 3月 2	中級者向き 目標に応じて細かいところまで指導! 苦手種目を克服しませんか?	20名
★シンクロ入門 火曜日 17:00～18:00 土曜日 16:00～17:00	小学生以下 ¥4,800	1月 6・13・16・23・30 2月 3・6・20・24・27 3月 3・6	水中で音楽に合わせて美しい基本姿勢をマスター! ※小学生以下限定	19名
★飛込 金曜日 19:00～20:20	一般 ¥5,300 高校生以下 ¥3,500	1月 12・19・26 2月 2・9・16 3月 2	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!	15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	¥3,900	1月 16・23・30 2月 6・20 3月 6	代謝UP! おなかまわりが気になる方にオススメ!	30名
ビューティヨガナイト 火曜日 19:00～20:00	一般 ¥3,900 高校生以下 ¥2,400	1月 16・23・30 2月 6・20 3月 6	ヨガ教室の中では強度は強目ですが、美容効果と健康増進に効果アリ!	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	¥5,200	1月 10・17・24・31 2月 7・14・28 3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は時間帯が異なります。	30名
柔軟ヨガ 水曜日 18:20～19:20	一般 ¥5,200 高校生以下 ¥3,200	1月 10・17・24・31 2月 7・14・28 3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 水曜日 19:30～20:30	一般 ¥3,600 高校生以下 ¥2,400	1月 10・17・24・31 2月 7・14・28 3月 7	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
★ロコモ対策 木曜日 11:10～12:10	¥3,600	1月 11・18・25 2月 1・8・15・22 3月 1	未来の健康的な自分の為の対策を、今からはじめてみませんか?	20名
姿勢改善ピラティス 木曜日 13:30～14:30	¥5,200	1月 11・18・25 2月 1・8・15 3月 1・8	筋力効果・柔軟性向上・筋持久力向上が期待できます!	30名
★アンチエイジングトレーニング 金曜日 10:00～11:00	¥3,600	1月 5・12・19 2月 2・9・16・23 3月 2	日頃あまり動かない筋力や関節を動かし新陳代謝を活性化! いつまでも若々しい身体を目指します。	20名
卓球 金曜日 13:15～14:45	¥4,800	1月 5・12・19 2月 2・9・16 3月 2・9	初心者大歓迎! 基礎から丁寧に指導します。	16名
★美尻・シェイプアップ 土曜日 10:00～11:00	一般 ¥2,300 高校生以下 ¥1,500	1月 6・13・20 2月 3・24	ヒップアップしたい! セラライトが気になる! 美しいボディラインと健康を目指す方にオススメ!	20名
骨盤修正ヨガ 土曜日 14:00～15:00	一般 ¥4,900 高校生以下 ¥3,200	1月 6・13・20 2月 3・10・24 3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
こどもなわとび 土曜日 15:00～16:00	小学生以下 ¥1,500	1月 6・13・20 2月 3・24	なわとびが苦手な子、難しい技に挑戦したい子必見! 体育の授業でヒーローを目指そう! ※小学生以下限定	20名
エンジョイカルチャー (文化の教室)				
★ビーズ・ジュエリー(平日の部) 木曜日 13:30～15:00	¥2,100 材料費別(¥1,700)	2月 8・22 3月 1	県立水泳場にもカルチャースクールが開講! 初心者でも簡単にできます。自分だけのビーズジュエリーを作ってみませんか?	15名
★ビーズ・ジュエリー(土曜の部) 土曜日 10:00～11:30		2月 3・17 3月 3		15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。
- 【申込み方法】** ●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泳法は泳力テスト有、シンクロ入門は要相談)
- 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。
- 平成29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：平成29年4月～平成30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。
- 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。