

# H30年度 第1期エンジョイ教室日程一覧



**3月 4日 (日) 10:00～ 継続申込受付スタート!**  
**3月 11日 (日) 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
<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	¥6,000	4月 10・17・24 5月 8・15・22 6月 5・12・19 7月 3	初心者向き ラクに長く泳ぎたい方にオススメ!	25名
<b>ジュニア4泳法 初級</b> 火曜日 18:00～19:00	高校生以下 ¥7,000	4月 10・17・24 5月 8・15・22 6月 5・12・19 7月 3	初心者向き ラクに長く泳ぎたいジュニア必見! ※50m2種目以上泳げる子限定	15名
<b>ジュニア4泳法 中級</b> 火曜日 19:15～20:15	高校生以下 ¥7,000	4月 10・17・24 5月 8・15・22 6月 5・12・19 7月 3	中級者向き 泳法・レース向けの練習方法を指導! ※全種目50m泳げる子限定	15名
<b>ジュニア4泳法選手コース</b> 金曜日 18:00～19:00	高校生以下 ¥7,000	4月 13・20・27 5月 11・18・25 6月 1・8・15 7月 13	上級者向き 各種大会での自己記録更新を目指します。また、水泳選手としての心構えや資質向上等についての指導もあり!	15名
<b>マスターズ初級コース</b> 金曜日 19:15～20:15	¥8,000	4月 13・20・27 5月 11・18・25 6月 1・8・15 7月 13	4種目の正しい泳ぎ方のコツを指導しながら、マスターズ水泳の取り組み方も伝授します!	15名
<b>マスターズ選手コース</b> 木曜日 13:30～15:00	¥8,000	4月 12・19・26 5月 10・17・24 6月 7・21・28 7月 5	マスターズ水泳大会の参加と自己記録更新を目指し、泳法改善を入れた練習を行います。 大会への準備、レーステクニック等も指導します!	15名
<b>★シンクロ入門</b> 火曜日 17:00～18:00 土曜日 16:00～17:00	小学生以下 ¥4,000	4月 10・14・17・21・24 5月 8・12・19・29 6月 2	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
<b>★飛込</b> 金曜日 19:00～20:20	一般 ¥9,000 高校生以下 ¥7,000	4月 13・20・27 5月 11・18・25 6月 15・22・29 7月 13	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
<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	¥7,800	4月 10・17・24 5月 8・15・22・29 6月 5・12・19 7月 3・10	代謝UP! おなかまわりが気になる方にオススメ!	30名
<b>ビューティヨガナイト</b> 火曜日 19:00～20:00	一般 ¥5,200 高校生以下 ¥3,200	4月 10・24 5月 8・22 6月 5・19 7月 3・10	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
<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	¥7,800	4月 11・18・25 5月 9・16・23・30 6月 6・13・20 7月 4・11	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
<b>柔軟ヨガ</b> 水曜日 18:20～19:20	一般 ¥6,500 高校生以下 ¥4,000	4月 11・25 5月 9・23・30 6月 6・13・20 7月 4・11	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
<b>体幹トレーニング</b> 水曜日 19:30～20:30	一般 ¥5,400 高校生以下 ¥3,600	4月 11・18・25 5月 9・16・23・30 6月 6・13・20・27 7月 4	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
<b>姿勢改善ピラティス</b> 木曜日 13:30～14:30	¥6,500	4月 12・19・26 5月 10・17・24 6月 7・21・28 7月 5	筋力効果・柔軟性向上・筋持久力向上が期待できます!	30名
<b>卓球</b> 金曜日 13:15～14:45	¥6,000	4月 13・20・27 5月 11・18・25 6月 15・22・29 7月 6	初心者大歓迎! 基礎から丁寧に指導します。	16名
<b>美尻・シェイプアップ</b> 土曜日 10:00～11:00	一般 ¥3,600 高校生以下 ¥2,400	4月 14・21・28 5月 12・19・26 6月 2 7月 14	ヒップアップしたい! セルライトが気になる! 美しいボディラインと健康を目指す方にオススメ!	20名
<b>骨盤修正ヨガ</b> 土曜日 14:00～15:00	一般 ¥4,900 高校生以下 ¥3,200	4月 14・28 5月 12・19・26 6月 2 7月 14	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
<b>こどもなわとび</b> 土曜日 15:10～16:10	小学生以下 ¥2,400	4月 14・21・28 5月 12・19・26 6月 2 7月 14	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

**《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4泳法初級・中級・ジュニア選手コースは参加条件有り。シンクロ入門は要相談)

**《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。  
 ●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30年4月～平成31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。