

H30年度 第3期エンジョイ教室日程一覧



11月16日(金) 10:00~ 継続者申込受付スタート!
12月 4日(火) 10:00~ 新規者申込受付スタート!

★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	X	1月~2月頃、50Mプール・ダイビングプール上の天井工事が予定されている為、第3期水泳競技の教室につきましては、開講を見送らせていただきます。 来年度4月から行われる第1期の教室につきましては今年度3月頃募集させていただきます。何卒よろしくお願ひします。 	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・中級 火曜日 18:00~19:00			初心者向き 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! ※50m2種目以上泳げる子限定	15名
マスターズ選手コース上級 木曜日 13:00~14:30			上級者向き 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!	12名
マスターズ選手コース中級 木曜日 15:00~16:30			中級者向き 目標に応じて細かいところまで指導! 4泳法の練習のコツも指導!	12名
ジュニア4泳法選手コース 金曜日 18:00~19:00			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! ※個人対レーン4分以内に泳げる方限定	12名
シンクロ入門 火曜日 17:00~18:00 土曜日 16:00~17:00			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
飛込競技 金曜日 19:00~20:20			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 22・29 2月 5・19・26 3月 5	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 22・29 2月 5・19・26 3月 5	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	¥4,600	1月 9・16・23 2月 6・13・20 3月 6	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 ¥4,600 高校生以下 ¥2,800	1月 9・16・23 2月 6・13・20 3月 6	柔軟性を高め、肩こり・腰痛改善効果あり! 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 ¥2,700 高校生以下 ¥1,800	1月 9・16・23 2月 6・13・20	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
卓球 金曜日 13:15~14:45	¥3,600	1月 11・25 2月 1・8・15 3月 1	初心者大歓迎! 基礎から丁寧に指導します。	16名
★エアロビクス 金曜日 19:00~20:00	一般 ¥4,800 高校生以下 ¥2,800	1月 11・18・25 2月 8・15・22 3月 1	身体のシェイプアップやストレス解消、心肺機能を高めず。 音楽に合わせて楽しく運動しましょう! 初めての方も是非お気軽に参加して下さい! 参加人数不足のため来期再募集	20名
美尻・シェイプアップ 土曜日 10:00~11:00	一般 ¥2,700 高校生以下 ¥1,800	1月 19・26 2月 2・9・23 3月 2	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
骨盤修正ヨガ 土曜日 14:00~15:00	一般 ¥4,200 高校生以下 ¥2,700	1月 19・26 2月 2・9・23 3月 2	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 15:10~16:10	小学生以下 ¥1,500	2月 2・9・23 3月 2・9	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。(ジュニア初級・中級、ジュニア4泳法選手、マスターズ選手コースは参加条件有、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30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)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。