

# 令和6年度 第4期エンジョイ教室日程一覧

- ・継続募集 11月19日(火) ~ 12月3日(火) ※継続者は事務所まで継続希望をご申告ください。
  - ・新規募集 12月4日(水) ~ 12月18日(水)
  - ・開催決定 12月19日(木) ※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 12月20日(金) ~ 1月7日(火) ※お申込が10人以上になった際、開催決定日待たずにお振込みが可能です。
- ※開催確定後も受付可能です。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>				
競泳 初級 火曜日 10:00~11:50	¥5,800	1月 21 28 2月 18 3月 4 11	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)	13名
競泳 初級 Night 火曜日 18:45~20:15	¥5,800	1月 21 28 2月 18 3月 4 11	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
目指せ!中体連 水曜日 ①「基礎基本グループ」 17:45~19:15 ②「泳力向上グループ」 18:45~20:15	小学5・6年 中学生 ¥6,000	1月 15 22 29 2月 19 26 3月 5 12	中体連大会出場を目指す小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。 ①「基礎基本グループ」参加条件:50m以上泳げる ・基礎泳力の養成や基本技術の体得を目的とし、「上手に泳げるようになる」ためのトレーニングを実施 ②「泳力向上グループ」参加条件:50mクロールのベストタイム35秒99までの選手(種目は問わず) ・実際に中体連大会に出場するための競技力向上を目的とし、「速く泳げるようになる」ためのトレーニングを実施 講師:森 博章 (国民体育大会 静岡県競泳代表コーチ)	16名
マスターズ選手強化コース 木曜日 13:00~15:00	¥6,900	1月 23 30 2月 20 27 3月 6 13	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
★競泳初級2 木曜日 10:00~11:50	¥6,900	1月 23 30 2月 20 27 3月 6 13	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
ジュニア初級 木曜日 19:00~20:15	高校生以下 ¥6,000	1月 16 23 30 2月 20 27 3月 6 13	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:森 連也 (基礎水泳指導員・2022年度インターハイ1500m出場)	12名
ジュニア アスリート 金曜日 18:00~20:15	高校生以下 ¥6,000	1月 17 24 31 2月 21 28 3月 7 14	専門的強化練習により県大会上位入賞、東海大会、全国大会を目指します。 参加条件:1)2024年度、県中学大会、県高校大会のいずれかにおいて6位以内の成績を取った中学・高校生選手 講師:杉山 秀行 (国民体育大会 静岡県競泳 ヘッドコーチ)	13名
★マスターズ練習会 土曜日 13:00~15:00	¥3,500	1月 25 2月 22 3月 15	競泳に興味がある方。 マスターズ大会に出場したい方。 練習日をもっと増やしたい方。 講師:吉田 稔 (静岡県水泳連盟競泳委員、国スポスタッフ)	20名
飛込 競技 土曜日 10:00~12:00	一般 ¥6,000 高校生以下 ¥4,500	1月 18 25 2月 1 22 3月 8	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>				
脂肪燃焼ヨガ 火曜日 10:00~11:00	¥5,600	1月 21 28 2月 4 11 18 3月 4 11	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
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	1月 15 22 29 2月 5 12 19 26 3月 5 12	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
柔軟ヨガ 水曜日 18:20~19:20	一般 ¥7,200 高校生以下 ¥5,900	1月 15 22 29 2月 5 12 19 26 3月 5 12	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
体幹トレーニング 木曜日 19:00~20:00	一般 ¥7,200 高校生以下 ¥5,900	1月 16 23 30 2月 6 13 20 27 3月 6 13	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:橋原 大幹 (パーソナルトレーナー)	24名
★ストレッチレッスン 金曜日 19:00~20:00	一般 ¥7,200 高校生以下 ¥5,900	1月 17 24 31 2月 7 14 21 28 3月 7 14	肩こり、腰痛、骨盤・姿勢改善など身体のコンディショニングを整えるレッスンです。身体の調子を高めたい方はぜひ! 講師:橋原 大幹 (パーソナルトレーナー)	24名
卓球 金曜日 13:15~14:45	¥7,200	1月 17 24 31 2月 7 14 21 28 3月 7 14	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)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
こども卓球 土曜日 10:30~11:50	小学生・中学生 ¥5,200	1月 18 25 2月 1 8 15 22 3月 1 8	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。 講師:田中 克幸 (第42回 東海大会選手権大会 出場)	18名
骨盤修正ヨガ 土曜日 14:00~15:00	一般 ¥6,400 高校生以下 ¥5,200	1月 18 25 2月 1 8 15 22 3月 1 8	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

【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。

【申込み方法】 ●料金は開催決定後または、お振込み期間内にお支払いいただきます。

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とスポーツ安全保険料金は一切お返しできません。

●開催決定日をもって申込み人数が10名以下の場合、教室開催を見合わせる場合がございます。

【注意事項】 ●新規の方は、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6年4月~令和7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。