

# 市民室内プール 通年制教室空き状況

3月22日現在

## 《 子ども水泳教室 》

教室名	曜日	時間	定員	空き枠	キャンセル待ち	対象	内容	料金/月
にこにこ水泳	水	14:30~15:30	10	9	-	満3才~年少	親から離れてプールデビュー！ 水になれから始め、顔付け、潜り、水に浮くことを練習します。 ※3才になる誕生日からお申込みいただけます。 ※対象の「年少」は本年度中に4才になるお子様	1,300円 × 開催日数
	金		10	10	-			
	土		10	8	-			
幼児水泳 水なれ①	月	15:30~16:30	12	7	-	年少以上 (未就学児)	初めて水泳を習う子から、 水なれ、顔つけ、潜り、ポビングの習得を目指します。  ★泳力基準対象：10級 ※定期的に進級テストを開催します。  ※対象の「年少」は本年度中に4才になるお子様	
	火		12	5	-			
	水		12	6	-			
	木		12	5	-			
	金		12	6	-			
	土		12	満員	-			
幼児水泳 水なれ②	水	16:30~17:30	12	3	-			
	土		12	満員	6			
幼児水泳 水なれ③	水	18:30~19:30	12	5	-	小中学生	基礎動作（ポビング、けのび、背浮き、バタ足）～クロール導入までを個人のレベルに沿って練習します。  ★泳力基準対象：9~7級 ※定期的に進級テストを開催します。  ※対象の「年少」は本年度中に4才になるお子様	
	金		12	2	-			
幼児水泳	月	15:30~16:30	25	15	-			
	木		25	11	-			
	金		25	17	-			
	土	10:30~11:30	12	5	-			
		11:30~12:30	12	7	-			
小中学生水泳①	月	16:30~17:30	50	4	-			
	火		50	5	-			
	木		50	4	-			
	金		50	満員	-			
小中学生水泳②	月	17:30~18:30	50	31	-			
	火		50	27	-			
	木		50	19	-			
	金		50	6	-			
小中学生水泳③	月	18:30~19:30	25	5	-			
	火		25	11	-			
	木		25	8	-			
	金		25	3	-			
小中学生水泳④	水	18:30~19:30	20	8	-			
	土	10:30~11:30	20	満員	-			
		11:30~12:30	12	1	-			
顔つけ～基本動作～呼吸なしクロールまでを個人のレベルに沿って練習します。  ★泳力基準対象：10~7級 ※定期的に進級テストを開催します。								1,300円 × 開催日数
顔つけ～基本動作（ポビング、けのび、背浮き、バタ足）、 クロール・背泳ぎまでを個人のレベルに沿って練習します。  ★泳力基準対象：10~3級 ※定期的に進級テストを開催します。								
平泳ぎ・バタフライの習得を目指します。 ターン練習、個人メドレーに挑戦！  ★泳力基準対象：2~M級 ※定期的に進級テストを開催します。（M級はタイム測定）								

# 市民室内プール 通年制教室空き状況

3月22日現在

## 《 成人水泳教室 》

教室名	曜日	時間	定員	空き枠	会場	対象	内容	料金/月
アクアビクス (月)	月	11:30~12:30	20	11	5・6コース (1/2)	16才以上	水の中で行うエアロビクス運動。 水の抵抗を活かし筋力強化やシェイプアップに最適です。	1,000円 × 開催日数
アクアビクス (水)	水		20	10				
健康水中ウォーキング① (火)	火	11:30~12:30	15	4	1コース (1/2)	16才以上	浮力を利用して、膝や腰に無理なく運動出来る教室です。	
健康水中ウォーキング① (木)	木		15	4				
健康水中ウォーキング② (火)	火	12:30~13:30	15	13				
健康水中ウォーキング② (木)	木		15	8				
成人初級 (水)	水	10:30~11:30	10	5	6コース	16才以上	初めての方からゆっくり基礎を練習します。 主にクロール・背泳ぎの技術習得を目指します。	
成人初級 (金)	金	11:30~12:30	10	7			泳法を重視し、主に平泳ぎ・バタフライの技術習得を目指します。 *クロール・背泳ぎが50m以上泳げる泳力が必要です。	
成人中級 (水)	水	10:30~11:30	10	3			フォームの改善と泳力アップを中心に練習します。 *4種目泳げる方が対象となります。	
成人中級 (金)	金	11:30~12:30	10	7				
成人上級	月	19:30~20:30	10	1				
アーティスティック・スイミング	土	10:30~11:30	12	1	5・6コース (1/2)	小学生以上	基礎からゆっくり、音に合わせて泳ぐことから始めます。 *クロール・背泳ぎ・平泳ぎが12.5m以上泳げる泳力が必要です。	
日本泳法	土	11:30~12:30	15	11	5コース	16才以上	水府流太田派の師範による日本泳法を学びます。 *クロール・背泳ぎが25m以上泳げる泳力が必要です。	

## 《 子どもフロア教室 》

教室名	曜日	時間	定員	空き枠	会場	対象	内容	料金/月
Jr.HipHop (初級)	火	16:00~17:00	20	14	体育室	小中学生	音楽に合わせて、基礎的なステップや動きからダンスの楽しさを学びます。	1,100円 × 開催日数
Jr.HipHop (中級)	火	17:15~18:15	20	13				
子どもフラダンス	金	16:45~17:45	20	11		年長~小学6年生	ハワイアン心地よいリズムに合わせて踊ります。 柔軟性・イメージ力・表現力を養います。	

## 《 成人フロア教室 》

教室名	曜日	時間	定員	空き枠	会場	対象	内容	料金/月
ヨガ (月) ①	月	10:00~10:50	20	10	体育室	16才以上	呼吸とポーズで自律神経や ボディバランスの調整・強化を図ります。	900円 × 開催日数
ヨガ (月) ②	月	11:00~11:50	20	6		16才以上		
骨盤矯正エクササイズ	火	10:00~10:50	10	8	会議室	16才以上	スタイル維持を目的とした骨盤改善運動を中心に行います。 *お子さんも一緒に入室できます。	
ラテンダンス	火	11:00~11:50	10	8		16才以上	ラテンダンス特有の腰を振る振りつけて、ウエストを細く、 お尻を引き締めて「くびれ」を作ります。	
初めての骨盤矯正エクササイズ	火	12:00~12:50	20	16	体育室	16才以上	骨盤や美しい姿勢を保つためのエクササイズです。 初めて教室に参加される方に最適なプログラムです。	
ピラティス	火	13:00~13:50	20	12		16才以上	インナーマッスルを鍛えながら、 全身の筋肉をバランスよく強化します。	
夜のピラティス	水	19:10~20:00	20	13	体育室	16才以上		
ヨガ (木)	木	10:00~10:50	10	4	会議室	16才以上	呼吸とポーズで自律神経や ボディバランスの調整・強化を図ります。	
初めてのHipHop	木	19:00~19:50	10	5		小学生以上	音楽に合わせて、基礎的なステップや動きから踊りを学びます。 *中学生以下の参加は保護者の送迎が必要となります。	
ヨガ (金) ①	金	10:00~10:50	20	14	体育室	16才以上	呼吸とポーズで自律神経や ボディバランスの調整・強化を図ります。	
ヨガ (金) ②	金	11:00~11:50	20	14		16才以上		