

奥戸総合スポーツセンター温水プール館 温水プール・2Fスタジオ等コース Tel:3695-9911  
 会場 ★:会議室 ▲:2Fスタジオ その他:温水プール

No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程
41		<b>女性の健康水泳</b> 初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。	高校生相当 以上の女性	9:15 ～11:00	空き あり	9,300円 /10回	10月12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
42		<b>★はじめて太極拳(入門・気功クラス)</b> 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。	高校生相当 以上の男女	9:45 ～10:45	空き あり	9,130円 /11回	10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
43		<b>★やさしい太極拳(基礎クラス)</b> 太極拳を通じて心身の健全な育成を図ります。	高校生相当 以上の男女	11:00 ～12:00	空き あり	9,130円 /11回	10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
44	月	<b>いきいきスイミング</b> 初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。 水中体操も取り入れ、関節を強化します。	50才以上 の男女	14:00 ～16:00	空き あり	9,300円 /10回	10月12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
45		<b>成人スイミング(初級)</b> クロール25m泳げるようになることを目指します。 泳力に自信がない方も気軽に始められます。	高校生相当 以上の男女	19:00 ～20:00	空き あり	7,700円 /10回	10月12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
46		<b>成人スイミング(中級)</b> クロール25m泳げる方向けに、 4泳法の習得を目指すレッスンです。	高校生相当 以上の男女	20:00 ～21:00	空き あり	7,700円 /10回	10月12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日
47	火	<b>▲やさしいヨガ</b> 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。 基本から始める初心者にもやさしいクラスです。	高校生相当 以上の男女	10:30 ～11:30	空き あり	9,130円 /11回	10月6・13・20・27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22日
48	水	<b>▲やさしいピラティス</b> ストレッチとともに筋肉(インナーマッスル) を鍛えるエクササイズです。	高校生相当 以上の男女	10:30 ～11:30	満員	6,640円 /8回	10月7・14・28日 11月4・11・25日 12月2・9日
49	木	<b>▲ロコモ予防体操</b> 要介護リスクの予防を図るため、 日常生活に必要な筋力とバランス感覚を養います。	高校生相当 以上の男女	14:00 ～15:00	空き あり	9,960円 /12回	10月1・8・15・22・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17日
50	金	<b>▲アロマヨガ</b> アロマの香りのもとで行うヨガの動作により 心身をリラックスさせます。	高校生相当 以上の男女	10:30 ～11:30	空き あり	9,960円 /12回	10月2・9・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日
51		<b>水中ウォーキング</b> 水の負荷を利用して水中で行う健康体操です。 健康増進、体力低下の改善・予防に効果的です。	高校生相当 以上の男女	14:00 ～16:00	残り 僅か	11,160円 /12回	10月2・9・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日
52		<b>▲はじめてのパワーヨガ</b> 筋力アップの要素があるポーズを取り入れた ヨガのクラスです(初心者向け)。	高校生相当 以上の男女	15:00 ～16:00	空き あり	9,960円 /12回	10月3・10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19日
53	土	<b>はじめてのクロール</b> クロールに特化した泳法取得を目的とするクラスです。	高校生相当 以上の男女	19:00 ～20:00	空き あり	6,930円 /9回	10月10・17・24・31日 11月14・21・28日 12月12・19日
54		<b>はじめての平泳ぎ</b> 平泳ぎに特化した泳法取得を目的とするクラスです。	高校生相当 以上の男女	20:00 ～21:00	空き あり	6,930円 /9回	10月10・17・24・31日 11月14・21・28日 12月12・19日

子供向けコース Tel:3695-9911

No.	曜	コース名	対象	時間	空状況	料金税込	日程
79	金	<b>初めてのKIDS HIPHOP(基礎)</b> 流行りの振り付けでカッコ良く踊りましょう。 基礎から始めるので初心者からでも楽しめます。	小学生	16:30 ～17:30	空き あり	8,300円 /10回	10月9・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11日
80		<b>KIDS HIPHOP(初中級)</b> 流行りの振り付けでカッコ良く踊りましょう。 バランス感覚やリズム感を養えます。 <b>※要送迎</b>	小学生	17:50 ～18:50	空き あり	8,300円 /10回	10月9・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11日

**※感染情報や社会情勢に応じて開催内容を変更することがあります。**  
 ※都合により開催日程や会場、担当インストラクター等変更になることがあります。  
 ※妊娠中の方は参加できません。開始後に判明した場合でも、参加費の返金はありません。  
 ※料金には消費税10%を含んでおります。  
 ※空き状況は最新の状態でない場合がございます。詳細は開催館までお問い合わせください。