

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	検索No.	対象	時間	定員	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。	103329	高校生相当 以上の女性	9:15 ~11:00	30名	8,370円 /9回	1月18・25日 2月1・8・15・22日 3月1・8・22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。	103330	高校生相当 以上の男女	9:45 ~10:45	12名	8,300円 /10回	1月18・25日 2月1・8・15・22日 3月1・8・22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。	103331	高校生相当 以上の男女	11:00 ~12:00	12名	8,300円 /10回	1月18・25日 2月1・8・15・22日 3月1・8・22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。	103332	50才以上 の男女	14:00 ~16:00	30名	8,370円 /9回	
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。	103333	高校生相当 以上の男女	19:00 ~20:00	12名	6,930円 /9回	1月18・25日 2月1・8・15・22日 3月1・8・22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。	103334	高校生相当 以上の男女	20:00 ~21:00	12名	6,930円 /9回	
47	火	<b>▲やさしいヨーガ</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。	103335	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:30	12名	8,300円 /10回	1月12・19・26日 2月2・9・16・23日 3月2・9・16・23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。	103336	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:30	12名	6,640円 /8回	1月13・27日 2月3・10・24日 3月3・10・24日
49		<b>▲ヨーガ</b> 深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	103337	高校生相当 以上の男女	13:00 ~14:00	12名	6,640円 /8回	
50	金	<b>▲アロマヨーガ</b> アロマの香りのもとで行うヨーガの動作により 心身をリラックスさせます。	103338	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:30	12名	8,300円 /10回	1月15・22・29日 2月5・12・19・26日 3月5・12・19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。	103339	高校生相当 以上の男女	14:00 ~16:00	20名	8,370円 /9回	1月15・22・29日 2月5・12・19・26日 3月5・12日
52		<b>▲はじめてのパワーヨーガ</b> 筋力アップの要素があるポーズを取り入れた ヨーガのクラスです(初心者向け)。	103340	高校生相当 以上の男女	15:00 ~16:00	12名	8,300円 /10回	1月9・16・23・30日 2月6・13・20・27日 3月6・13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。	103341	高校生相当 以上の男女	19:00 ~20:00	12名	5,390円 /7回	1月16・23・30日 2月13・20・27日 3月13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。	103342	高校生相当 以上の男女	20:00 ~21:00	12名	5,390円 /7回	

子供向けコース 会場:2Fスタジオ TEL:3695-9911

No.	曜	コース名	対象	時間	定員	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	12名	8,300円 /10回	1月15・22・29日 2月5・12・19・26日 3月5・12・26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。※要送迎	小学生	17:50 ~18:50	12名	8,300円 /10回	

※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。

※検索No.オンラインで応募の際、この番号で検索するとご希望のコースを表示できます(子供コース除く)。

※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。