

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 ※:エイトホール 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
43	月	<b>大人の健康水泳</b> 初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。	高校生相当以上の男女	9:15～11:00	空きあり	9,300円/10回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14日
44		<b>★入門24式太極拳</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	残り僅か	9,130円/11回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21日
45		<b>★48式太極拳</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	残り僅か	9,130円/11回	
46		<b>大人の水泳教室</b> クロールを中心に平泳ぎ・背泳ぎの基本的な技術を身に付けます。	高校生相当以上の男女	14:00～16:00	空きあり	9,300円/10回	
47		<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	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14日
48		<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	
49		<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。	高校生相当以上の男女	10:30～11:30	空きあり	9,130円/11回	4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22日
50		<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	空きあり	6,640円/8回	4月7・14・28日 5月12・26日 6月2・9・23日
51	<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。	高校生相当以上の男女	13:00～14:00	満員	6,640円/8回		
52	<b>※大人のトランポリン</b> 全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身に付けます。	高校生相当以上の男女	19:00～19:45	満員	4,980円/6回	4月7・14日 5月12・26日 6月9・23日	
53	<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	10:00～11:00	空きあり	7,470円/9回	4月8・15・22日 5月13・20・27日 6月10・17・24日	
54	<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	満員	11,160円/12回	4月9・16・23・30日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18・25日	
55	<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)。	高校生相当以上の男女	15:00～16:00	空きあり	8,300円/10回	4月10・17・24日 5月8・15・22・29日 6月5・12・19日	
56	<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	4月10・17・24日 5月8・15・22・29日 6月12・19日	
57	<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		

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
82	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	満員	9,130円/11回	4月9・16・23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18・25日
83		<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	残り僅か	9,130円/11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。  
 ※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。