

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
21	月	※楽しいバドミントン(初級) バドミントンの基本的な技術を身に付けます。 教室形式で楽しく学んでいきましょう。	高校生相当 以上の男女	9:00 ~10:20	満員	16,200円 /12回	10月4・11・18・25日 11月1・8・15・22・29日
22		※楽しいバドミントン(初中級) バドミントンの基本的な技術を身に付けます。 教室形式で楽しく学んでいきましょう。	高校生相当 以上の男女	10:30 ~11:50	空き あり	16,200円 /12回	12月6・13・20日
23		大人のスイム&ウォーク 水中歩行から始め、水泳の技術を身に付ける。 初心者から参加できるレッスンです。	高校生相当 以上の男女	9:30 ~10:30	空き あり	9,130円 /11回	10月11・18・25日 11月1・8・15・22・29日 12月6・13・20日
24		★入門24式太極拳 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	満員	9,960円 /12回	10月4・11・18・25日 11月1・8・15・22・29日
25		★48式太極拳 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	9,960円 /12回	12月6・13・20日
26		大人の水泳教室 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	14:30 ~15:30	空き あり	10,230円 /11回	
27		成人スイミング(初級) 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	19:10 ~20:00	満員	8,470円 /11回	10月11・18・25日 11月1・8・15・22・29日 12月6・13・20日
28		成人スイミング(初中級) 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 ~20:50	空き あり	8,470円 /11回	
29	水	▲やさしいピラティス 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	残り 僅か	6,640円 /8回	10月6・13・27日 11月10・24日
30		▲ヨーガ 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	12月1・8・22日
32		※大人のトランポリン 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	10月13・27日 11月10・24日
33		★マラソン教室 マラソン完走のための正しい知識を トレーニングと座学形式で身に付けます。	高校生相当 以上の男女	19:00 ~20:00	空き あり	4,980円 /6回	12月1・8日
34	木	▲やさしいピラティス 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	満員	9,960円 /12回	10月7・14・21・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16・23日
35	金	▲はじめてのヨーガ 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	10:00 ~11:00	空き あり	9,130円 /11回	10月8・15・22・29日 11月5・12・19・26日
36		水中ウォーキング 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 ~15:00	満員	9,130円 /11回	12月3・10・17日
37	土	はじめてのクロール 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	19:10 ~20:00	空き あり	6,930円 /9回	10月9・16・23・30日 11月13・20・27日
38		はじめての平泳ぎ 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 ~20:50	空き あり	6,930円 /9回	12月11・18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。