令和3年度第4期

水元総スポ体育館子供コース

水元総合スポーツセンター体育館　温水プールコース

TEL:3609-8182

※別途教材として指定キャップ(税込600円)と進級ブック(税込1,000円)の購入が必要です。
　また、開催館のみでの入金受付となります。

No.	曜	コース名	対象	時間	定員	料金税込	日程
91	木	**キッズスイミング　幼児** 初心者から楽しめる水泳レッスンです。 水に慣れるところから丁寧に指導します。 水慣れ～ノーブレクロール(24～13級)	満3才から 未就学の幼児	15:30 ～16:30	15名	10,230円 /11回	1月13・20・27日 2月3・10・17・24日 3月3・10・17・24日
92		**キッズ・ジュニアスイミング** 初心者から楽しめる水泳レッスンです。 水に慣れるところから丁寧に指導します。 水慣れ～背泳ぎ(24～7級)	年長～ 小学2年	16:30 ～17:30	20名	10,230円 /11回	
93		**ジュニアスイミング　小学生** 子供の健全な成長に有効な水泳のレッスンです。 高度な泳法の技術も身に付けられます。 板キック以上(15級以上)	小学生	17:30 ～18:30	25名	10,230円 /11回	
94	土	**キッズスイミング　幼児** 初心者から楽しめる水泳レッスンです。 水に慣れるところから丁寧に指導します。 水慣れ～ノーブレクロール(24～13級)	満3才から 未就学の幼児	13:00 ～14:00	15名	8,370円 /**9回**	1月8・15・29日 2月5・12・19日 3月5・12・19日
95		**キッズ・ジュニアスイミング** 初心者から楽しめる水泳レッスンです。 水に慣れるところから丁寧に指導します。 水慣れ～背泳ぎ(24～7級)	年長～ 小学2年	14:00 ～15:00	20名	8,370円 /**9回**	
96		**ジュニアスイミング　小学生** 子供の健全な成長に有効な水泳のレッスンです。 高度な泳法の技術も身に付けられます。 板キック以上(15級以上)	小学生	15:00 ～16:00	25名	8,370円 /**9回**	

水元総合スポーツセンター体育館　フィットネススタジオ等コース

TEL:3609-8182

会場　★:会議室　その他:フィットネススタジオ

No.	曜	コース名	対象	時間	定員	料金税込	日程
99	火	**わんぱく親子 体操名人** 遊びの中で簡単なルールも交え、走る、歩く、 バランス、順番待ちなどを学びながら、ママは ボディケア＋ストレッチ・エクササイズを行います。	2才から 未就学の幼児	11:00 ～12:00	10組	9,130円 /11回	1月11・18・25日 2月1・8・15・22日 3月1・8・15・22日
98		**赤ちゃん親子 ママビューティー** 赤ちゃんは月齢に合ったバランスや身体認知、 社会性を育む遊びやマッサージを行い、 ママは産後のボディケアに必要な運動を行います。	1．5ヶ月～ 11ヶ月	12:15 ～13:15	10組	9,130円 /11回	
99	水	**★よちよち親子 フィットリトミック** お子様は音楽に合わせて自由に体を動かし、 表現力・反応力を身に付けます。 ママはストレッチ・有酸素運動とボディメイク。	1才～2才	11:00 ～12:00	10組	5,810円 /**7回**	1月19・26日 2月2・16日 3月2・16・23日
100	土	**わんぱく家族 体操名人** 親と子が触れ合いながら体操・リトミック・ バランスなどの運動を行います。 お子様の巧緻性が身に付けられます。	3才～6才	9:45 ～10:45	10組	9,130円 /11回	1月8・15・22・29日 2月5・12・19・26日 3月5・12・19日
101		**フィットリトミック 元気ファミリー** お子様の歩行の意欲促進、バランス、まねっこ、 言葉の刺激などを行いながら、親は均整のとれた 身体づくりを行います。	1才～ 3才6ヶ月	11:00 ～12:00	10組	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。
※親子コースは親1人に子1人での参加となります。
※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。