

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	検索No.	対象	時間	定員	料金税込	日程
40	月	<b>大人の健康水泳(初・中級)</b> 初心者から参加でき、水泳の基本的な技術を身に付けられるレッスンです。	104282	高校生相当以上の男女	9:30 ~10:30	20名	8,370円 /9回	1月17・24・31日 2月7・14・21・28日 3月7・14日
41		<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。	104283	高校生相当以上の男女	9:45 ~10:45	12名	7,470円 /9回	
42		<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。	104284	高校生相当以上の男女	11:00 ~12:00	12名	7,470円 /9回	
43		<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。	104285	高校生相当以上の男女	14:00 ~15:00	30名	8,370円 /9回	
44		<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。	104286	高校生相当以上の男女	19:00 ~19:50	12名	8,370円 /9回	
45	<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。	104287	高校生相当以上の男女	19:50 ~20:40	12名	8,370円 /9回		
46	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。	104288	高校生相当以上の男女	10:30 ~11:30	12名	6,640円 /8回	1月12・26日 2月2・9日 3月2・9・23・30日
47		<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。ご自身を見つめなおす時間にも。	104289	高校生相当以上の男女	13:00 ~14:00	12名	5,810円 /7回	1月12・26日 2月2・9日 3月2・9・23日
48		<b>※大人のランポリン</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。	104290	高校生相当以上の男女	19:00 ~19:45	12名	4,980円 /6回	1月12・26日 2月2日 3月2・9・23日
49	木	<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。	104291	高校生相当以上の男女	10:00 ~11:00	12名	9,130円 /11回	1月13・20・27日 2月3・10・17・24日 3月3・10・17・24日
50	金	<b>▲はじめてのヨーガ</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。	104292	高校生相当以上の男女	10:00 ~11:00	12名	8,300円 /10回	1月7・14・21・28日 2月4・18・25日 3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。	104293	高校生相当以上の男女	14:00 ~15:00	20名	7,470円 /9回	1月7・14・21・28日 2月4・25日 3月4・11・18日
52	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。	104294	高校生相当以上の男女	19:00 ~19:50	12名	10,230円 /11回	1月8・15・22・29日 2月5・12・19・26日
53		<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。	104295	高校生相当以上の男女	19:50 ~20:40	12名	10,230円 /11回	3月5・12・19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。

※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。

※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。