

# 水元総合スポーツセンター 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 水元総スポ体育館 温水プールコース TEL:3609-8182

※別途教材として指定キャップと進級ブック(計:税込1,610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	空状況	料金税込	日程
97	木	<b>キッズスイミング</b> 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～ノーブルクロール(24～13級)	満3才から 未就学の幼児	15:30 ～16:30	満員	10,890円 /9回	4月14・21・28日 5月12・19・26日 6月9・16・30日
98		<b>キッズ・ジュニアスイミング</b> 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	満員	10,890円 /9回	
99		<b>ジュニアスイミング</b> 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	満員	10,890円 /9回	
100		<b>キッズスイミング</b> 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～ノーブルクロール(24～13級)	満3才から 未就学の幼児	13:00 ～14:00	満員	10,890円 /9回	
101	土	<b>キッズ・ジュニアスイミング</b> 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	満員	10,890円 /9回	4月9・16・30日 5月7・14・21日 6月4・11・18日
102		<b>ジュニアスイミング</b> 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	満員	10,890円 /9回	

## 水元総合スポーツセンター 水元総スポ体育館 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	空状況	料金税込	日程
103	月	<b>キッズジュニアダンスHIPHOP(初級)</b> 音楽に合わせて楽しく踊りながら、 リズム感や巧緻性を身に付けられます。	4才～ 小学2年	16:15 ～17:15	満員	12,100円 /11回	4月11・18・25日 5月2・9・16・23・30日 6月6・13・20日
104		<b>ジュニアダンスHIPHOP(中級)</b> 音楽に合わせて楽しく踊りながら、 リズム感や巧緻性を身に付けられます。	小学生	17:30 ～18:30	空きあり	12,100円 /11回	
105	火	<b>わんぱく親子 体操名人</b> 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	空きあり	11,000円 /10回	4月12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21日
106		<b>赤ちゃん親子 ママビューティー</b> 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	空きあり	11,000円 /10回	
107	水	<b>★よちよち親子 フィットリミック</b> 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	空きあり	7,700円 /7回	4月20・27日 5月18・25日 6月1・15・29日
108	土	<b>わんぱく家族 体操名人</b> 親と子が触れ合いながら体操・リミック・ 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	満員	12,100円 /11回	4月9・16・23・30日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18日
109		<b>フィットリミック 元気ファミリー</b> 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	空きあり	12,100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。  
 ※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。