

奥戸総合スポーツセンター温水プール館温水プール・エイトホール・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	
49	月	大人の健康水泳(初・中級) 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。	高校生相当以上の男女	9:30 ～10:30	空きあり	8,800円 /8回	4月11・18・25日 5月9・16・30日 6月13・20日	
50		★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	11,000円 /10回	4月11・18・25日 5月9・16・23・30日	
51		★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	残り僅か	11,000円 /10回	6月6・13・20日	
52		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	14:00 ～15:00	空きあり	8,800円 /8回	4月11・18・25日 5月9・16・30日 6月13・20日	
53		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	19:00 ～19:50	空きあり	11,000円 /10回	4月11・18・25日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20日	
54		成人スイミング(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	19:50 ～20:40	空きあり	11,000円 /10回		
55		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	満員	9,900円 /9回	4月6・13・27日 5月11・25日
56			▲ヨーガ 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。	高校生相当以上の男女	13:00 ～14:00	空きあり	9,900円 /9回	6月1・8・22・29日
57			※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 ～20:00	満員	5,500円 /5回	4月13・27日 5月4・11・25日
58		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	12,100円 /11回	4月7・14・21・28日 5月12・19・26日 6月2・9・16・23日
59	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。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	10:00 ～11:00	空きあり	11,000円 /10回	4月8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日	
60		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 ～14:50	空きあり	7,920円 /8回	4月8・15・22日 5月13・20日	
61		水中エクササイズ 水の負荷を利用して水中で行う健康体操です。音楽に合わせて筋トレ要素のある運動を行います。	高校生相当以上の男女	15:00 ～15:50	空きあり	7,920円 /8回	6月3・10・17日	
62		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	19:00 ～19:50	空きあり	11,000円 /10回	4月9・16・23・30日 5月14・21・28日
63	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	19:50 ～20:40	空きあり	11,000円 /10回	6月4・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。