

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
No.	曜	コース名	担当	対象	時間	現況	料金	日程
117	水	<b>ジュニアスイミング(上級)</b> 4泳法をより速く・高度に泳げるようになるための 上級者向け水泳レッスンです。※要送迎 ※タイム級T6~T1級のお子様対象。		小中学生 ※個人メドレー 100m泳げる方	19:00 ~21:00	空き あり	6,576円 /8回	1月17・24・31日 2月7・21・28日 3月7・28日
118	木	<b>キッズスイミング</b> 子供の健全な成長に有効な水泳のレッスンです。		4才から 未就学の幼児	15:00 ~16:30	満員	8,220円 /10回	1月11・18・25日
119		<b>ジュニアスイミング</b> 初心者から楽しめる4泳法習得レッスンです。 水に慣れるところから丁寧に指導します。		小学生 ※24級~1級 のお子様	16:30 ~18:30	空き あり	8,220円 /10回	2月1・8・22日 3月1・8・15・22日
120	土	<b>キッズスイミングA</b> 子供の健全な成長に有効な水泳のレッスンです。		4才から 未就学の幼児	9:30 ~11:00	満員	7,398円 /9回	1月6・13・20日 2月3・10・17日 3月3・10・17日
121		<b>キッズスイミングB</b> 子供の健全な成長に有効な水泳のレッスンです。		4才から 未就学の幼児	11:00 ~12:30	満員	7,398円 /9回	
122		<b>キッズスイミングC</b> 子供の健全な成長に有効な水泳のレッスンです。		4才から 未就学の幼児	12:30 ~14:00	満員	7,398円 /9回	
123		<b>ジュニアスイミング</b> 初心者から楽しめる4泳法習得レッスンです。 水に慣れるところから丁寧に指導します。		小学生	14:00 ~16:00	残り 僅か	7,398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コース								TEL:3609-8182
No.	曜	コース名	担当	対象	時間	現況	料金	日程
124	月	<b>キッズビートダンスMIX</b> 幼児期に必要な様々な動作を習得するため、 バレエ基礎・エアロビク・ヒップホップを基礎から 学んでいきます。	OKJ 森	3才から 未就学の幼児	16:15 ~17:15	空き あり	7,200円 /10回	1月15・22・29日 2月5・19・26日 3月5・12・19・26日
125	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。	OKJ 高石	2才から 未就学の幼児	11:00 ~12:00	残り 僅か	7,920円 /11回	1月9・16・23・30日 2月6・13・20・27日 3月6・13・20日
126		<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。	OKJ 高石	1. 5ヶ月~ 11ヶ月	12:15 ~13:15	残り 僅か	7,920円 /11回	
127		<b>キッズダンス</b> 音楽に合わせて楽しく踊ります。 基礎から学び、協調性なども身に付きます。	MWM 酒井	4才から 未就学の幼児	16:15 ~17:15	空き あり	7,200円 /10回	1月9・16・30日 2月6・13・20・27日 3月6・13・20日
128		<b>ジュニアダンス</b> 音楽に合わせて楽しく踊ります。 基礎から学び、協調性なども身に付きます。	MWM 酒井	小学生	17:30 ~18:30	満員	7,200円 /10回	
129	水	<b>リトルバレエ</b> バレエを踊るための基礎となる身体表現やリズム感を 育てます。音楽に合わせて踊る楽しさを感じましょう。	Kaname	4才から 未就学の幼児	16:30 ~17:30	空き あり	5,760円 /8回	1月17・24・31日 2月7・21・28日 3月7・28日
130		<b>KIDSバレエ</b> バレエに必要な柔軟性、音楽性、感性を育てます。 バレエの基礎を身体で覚え、リズムに合わせて 踊る練習をします。※要送迎	Kaname	小学生	17:45 ~18:45	空き あり	5,760円 /8回	
131	木	<b>リトルチア</b> 女の子の憧れ、チアダンスの基礎を覚えます。 ポンポンを振りながら元気に、楽しく踊りましょう。	佐藤	4才から 未就学の幼児	16:15 ~17:15	空き あり	7,920円 /11回	1月11・18・25日 2月1・8・15・22日 3月1・8・15・22日
132		<b>KIDSチア</b> 女の子の憧れ、チアダンスの基礎を覚えます。 ポンポンを振りながら元気に、楽しく踊りましょう。	佐藤	小学生	17:30 ~18:30	空き あり	7,920円 /11回	

※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返金はありません。

※親子コースは親1人に子供1人での参加となります。

※開催日程ならびに会場は都合により変更することがあります。

※空き状況は最新の状態でない場合があります。詳細は各館まで直接お問い合わせください。

※スイミング(水泳)コースは進級制導入につき、別途進級ブックの購入が必要です。

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コース								TEL:3609-8182
No.	曜	コース名	担当	対象	時間	現況	料金	日程
133	金	<b>リトルヒップホップダンス</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。	坂井	4才から 未就学の幼児	16:15 ～17:15	空き あり	7,920円 /11回	1月12・19・26日 2月2・9・16・23日 3月2・9・16・30日
134		<b>キッズヒップホップダンス</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。	坂井	小学生	17:30 ～18:30	空き あり	7,920円 /11回	
135	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。	OKJ 椿	3才～6才	9:45 ～10:45	満員	7,920円 /11回	1月6・13・20・27日 2月3・10・17・24日 3月3・10・17日
136		<b>フィットリト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。	OKJ 椿	1才～ 3才6ヶ月	11:00 ～12:00	空き あり	7,920円 /11回	
137		<b>キッズアイドルダンス</b> 躍動的な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。	坂井	4才から 未就学の幼児	13:30 ～14:30	満員	7,920円 /11回	
138		<b>ジュニアアイドルダンス</b> 躍動的な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。	坂井	小学1～3年 生	14:45 ～15:45	空き あり	7,920円 /11回	1月6・13・20・27日 2月10・17・24日 3月3・10・17・31日
139	<b>ジュニアストリートダンス</b> 躍動的な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。	坂井	小学生	16:00 ～17:00	満員	7,920円 /11回		

※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返金はありません。

※親子コースは親1人に子供1人での参加となります。

※開催日程ならびに会場は都合により変更することがあります。

※空き状況は最新の状態でない場合があります。詳細は各館まで直接お問い合わせください。

※スイミング(水泳)コースは進級制導入につき、別途進級ブックの購入が必要です。