

水元総スポ子供コース

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
No.	曜	コース名	対象	時間	定員	料金	日程
122	水	ジュニアスイミング(上級) 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	15名	8,220円 /10回	4月4・18・25日 5月2・16・23・30日 6月6・20・27日
123	木	キッズスイミング 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	18名	9,864円 /12回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21・28日
124		ジュニアスイミング 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 ～18:15	60名	9,864円 /12回	
125	土	キッズスイミングA 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	18名	7,398円 /9回	4月7・14・21日 5月12・19日 6月2・9・16・23日
126		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	11:00 ～12:30	18名	7,398円 /9回	
127		キッズスイミングC 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	18名	7,398円 /9回	
128		ジュニアスイミングA 水慣れ～背泳ぎ 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	13:45 ～15:30	50名	7,398円 /9回	
129		ジュニアスイミングB 背泳ぎ～タイム級 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	15:15 ～17:00	30名	7,398円 /9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。
 ※スイミング(水泳)コースは進級制導入につき、別途教材の購入が必要です。

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	対象	時間	定員	料金	日程
130	月	キッズヒップホップダンス 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才から 未就学の幼児	16:15 ～17:15	20名	7,920円 /11回	4月2・9・16・23日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18日
131		ジュニアヒップホップダンス 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。	小中学生	17:30 ～18:30	20名	7,920円 /11回	
132	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、ママはポディケア+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	15組	7,920円 /11回	4月3・10・17・24日 5月8・15・22・29日 6月5・12・19日
133		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、ママは産後のポ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	15組	7,920円 /11回	
134		キッズダンス 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。	4才から 未就学の幼児	16:15 ～17:15	20名	7,920円 /11回	
135		ジュニアダンス 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。	小学生	17:30 ～18:30	20名	7,920円 /11回	
136		キッズバレエ 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。	4才から 未就学の幼児	16:30 ～17:30	20名	7,200円 /10回	
137	水	ジュニアバレエ 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	小学生	17:45 ～18:45	20名	7,200円 /10回	4月4・18・25日 5月2・16・23・30日 6月6・20・27日
138	木	キッズチア 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。	4才から 未就学の幼児	16:15 ～17:15	20名	7,920円 /11回	4月5・12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21日
139		ジュニアチア 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。	小学生	17:30 ～18:30	20名	7,920円 /11回	
140	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	15組	7,920円 /11回	4月14・21・28日 5月12・19・26日 6月2・9・16・23・30日
141		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	15組	7,920円 /11回	
142		キッズアイドルダンス 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。	4才から 未就学の幼児	13:30 ～14:30	20名	7,920円 /11回	
143		ジュニアアイドルダンス 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。	小学1～3年生	14:45 ～15:45	20名	7,920円 /11回	
144		ジュニアストリートダンス 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。	小学生	16:00 ～17:00	20名	7,920円 /11回	4月7・14・21・28日 5月12・19・26日 6月2・9・16・23日

※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。

※スイミング(水泳)コースは進級制導入につき、別途教材の購入が必要です。