

| 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 |
| 121 | 水 | ジュニアスイミング(上級) 小中学生 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 ※個人ドレー 100m泳げる方 | 19:00 ～21:00 | 空き あり | 7,398円 /9回 | 10月3・17・24・31日 11月7・21・28日 12月5・19日 |
| 122 | 木 | キッズスイミング 幼児 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 | 9,864円 /12回 | 10月4・11・18・25日 11月1・8・15・22・29日 12月6・13・20日 |
| 123 | | ジュニアスイミング 小学生 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 | 残り 僅か | 9,864円 /12回 | |
| 124 | 土 | キッズスイミングA 幼児 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 | 6,576円 /8回 | 10月6・13・20日 11月10・17日 12月1・8・15日 |
| 125 | | キッズスイミングB 幼児 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 | 6,576円 /8回 | |
| 126 | | キッズスイミングC 幼児 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 | 6,576円 /8回 | |
| 127 | | 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 | 14:00 ～15:45 | 満員 | 6,576円 /8回 | |
| 128 | | 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 | 15:30 ～17:15 | 空き あり | 6,576円 /8回 | |

※水泳コースにつきましては進級制度導入につき、別途指定教材(1,600円)の購入が必要です。

※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。

| 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 |
| 129 | 月 | キッズアイドルダンス 幼児 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 | 16:15 ～17:15 | 空き あり | 7,920円 /11回 | 10月1・15・22・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17日 |
| 130 | | ジュニアヒップホップダンス 小中学生 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 | 小中学生 | 17:30 ～18:30 | 空き あり | 7,920円 /11回 | |
| 131 | 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。 | OKJ 高石 | 2才から 未就学の幼児 | 11:00 ～12:00 | 空き あり | 8,640円 /12回 | 10月2・9・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日 |
| 132 | | 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。 | OKJ 高石 | 1.5ヶ月～ 11ヶ月 | 12:15 ～13:15 | 空き あり | 8,640円 /12回 | |
| 133 | | キッズダンス 幼児 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 佐藤 | 4才から 未就学の幼児 | 16:15 ～17:15 | 空き あり | 8,640円 /12回 | |
| 134 | | ジュニアダンス 小学生 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 古谷 | 小学生 | 17:30 ～18:30 | 空き あり | 8,640円 /12回 | |
| 135 | | キッズバレエ 幼児 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 | 6,480円 /9回 | |
| 136 | 水 | ジュニアバレエ 小学生 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 | 6,480円 /9回 | 10月3・17・24・31日 11月7・21・28日 12月5・19日 |
| 137 | 金 | キッズチア 幼児 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。 | MWM 菊地 | 4才から 未就学の幼児 | 16:15 ～17:15 | 空き あり | 7,920円 /11回 | 10月5・12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日 |
| 138 | | ジュニアチア 小学生 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。 | MWM 菊地 | 小学生 | 17:30 ～18:30 | 空き あり | 7,920円 /11回 | |
| 139 | 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。 | OKJ 椿 | 3才～6才 | 9:45 ～10:45 | 満員 | 7,920円 /11回 | 10月6・13・20・27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22日 |
| 140 | | 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。 | OKJ 椿 | 1才～ 2才11ヶ月 | 11:00 ～12:00 | 空き あり | 7,920円 /11回 | |
| 141 | | キッズアイドルダンス 幼児 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 | |
| 142 | | ジュニアアイドルダンス 小中学生 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 | 小中学生 | 14:45 ～15:45 | 空き あり | 7,920円 /11回 | |
| 143 | | ジュニアストリートダンス 小中学生 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 | 小中学生 | 16:00 ～17:00 | 残り 僅か | 7,920円 /11回 | |

※水泳コースにつきましては進級制度導入につき、別途指定教材(1,600円)の購入が必要です。

※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。