

| 水元総合スポーツセンター 温水プールコース      |   |  |                 |                 |          |                 | Tel:3609-8182   |
|----------------------------|---|--|-----------------|-----------------|----------|-----------------|---|
| No.                        | 曜 | コース名   | 対象              | 時間              | 空状況      | 料金税込            | 日程  |
| 109                        | 木 | <b>キッズスイミング</b><br>初心者から楽しめる水泳レッスンです。<br>水に慣れるところから丁寧に指導します。<br><b>水慣れ～ノープレクロール(24～13級)</b>      | 満3才から<br>未就学の幼児 | 15:30<br>～16:30 | 満員       | 12,100円<br>/10回 | 10月13・20・27日<br>11月10・17・24日<br>12月1・8・15・22日   |
| 110                        |   | <b>キッズ・ジュニアスイミング</b><br>初心者から楽しめる水泳レッスンです。<br>水に慣れるところから丁寧に指導します。<br><b>水慣れ～背泳ぎ(24～7級)</b>       | 年長～<br>小学2年     | 16:30<br>～17:30 | 満員       | 12,100円<br>/10回 |   |
| 111                        |   | <b>ジュニアスイミング</b><br>子供の健全な成長に有効な水泳のレッスンです。<br>高度な泳法の技術も身に付けられます。<br><b>板キック以上(15級以上)</b>         | 小学生             | 17:30<br>～18:30 | 満員       | 12,100円<br>/10回 |   |
| 112                        | 土 | <b>キッズスイミング</b><br>初心者から楽しめる水泳レッスンです。<br>水に慣れるところから丁寧に指導します。<br><b>水慣れ～ノープレクロール(24～13級)</b>      | 満3才から<br>未就学の幼児 | 13:00<br>～14:00 | 満員       | 10,890円<br>/9回  | 10月8・15・29日<br>11月5・12・ <b>※19日</b><br>12月3・10・17日<br><br><b>※11月19日のみ<br/>各コース1時間<br/>繰下げて開始</b> |
| 113                        |   | <b>キッズ・ジュニアスイミング</b><br>初心者から楽しめる水泳レッスンです。<br>水に慣れるところから丁寧に指導します。<br><b>水慣れ～背泳ぎ(24～7級)</b>       | 年長～<br>小学2年     | 14:00<br>～15:00 | 満員       | 10,890円<br>/9回  |   |
| 114                        |   | <b>ジュニアスイミング</b><br>子供の健全な成長に有効な水泳のレッスンです。<br>高度な泳法の技術も身に付けられます。<br><b>板キック以上(15級以上)</b>         | 小学生             | 15:00<br>～16:00 | 満員       | 10,890円<br>/9回  |   |
| 水元総合スポーツセンター 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              | 空状況      | 料金税込            | 日程  |
| 115                        | 月 | <b>キッズダンスHIPHOP</b><br>音楽に合わせて楽しく踊りながら、<br>リズム感や巧緻性を身に付けられます。                                    | 4才から<br>未就学の幼児  | 16:15<br>～17:15 | 残り<br>僅か | 12,100円<br>/11回 | 10月3・17・24・31日<br>11月7・14・21・28日<br>12月5・12・19日   |
| 116                        |   | <b>ジュニアダンスHIPHOP</b><br>音楽に合わせて楽しく踊りながら、<br>リズム感や巧緻性を身に付けられます。                                   | 小学生             | 17:30<br>～18:30 | 残り<br>僅か | 12,100円<br>/11回 |   |
| 117                        | 火 | <b>わんぱく親子 体操名人</b><br>遊びの中で簡単なルールも交え、走る、歩く、<br>バランス、順番待ちなどを学びながら、ママは<br>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<br>未就学の幼児  | 11:00<br>～12:00 | 空き<br>あり | 13,200円<br>/12回 | 10月4・11・18・25日<br>11月1・8・15・22・29日<br>12月6・13・20日   |
| 118                        |   | <b>よちよち親子 フィットリトミック</b><br>お子様は音楽に合わせて自由に体を動かし、<br>表現力・反応力を身に付けます。<br>ママはストレッチ・有酸素運動とボディメイク。     | 1才～2才           | 12:15<br>～13:15 | 空き<br>あり | 13,200円<br>/12回 |   |
| 119                        | 土 | <b>わんぱく家族 体操名人A</b><br>親と子が触れ合いながら体操・リトミック・<br>バランスなどの運動を行います。<br>お子様の巧緻性が身に付けられます。              | 3才～6才           | 9:45<br>～10:45  | 満員       | 11,000円<br>/10回 | 10月1・15・22・29日<br>11月5・19・26日<br>12月3・17・24日  |
| 120                        |   | <b>フィットリトミック 元気ファミリー</b><br>お子様の歩行の意欲促進、バランス、まねっこ、<br>言葉の刺激などを行いながら、親は均整のとれた<br>身体づくりを行います。      | 1才～<br>3才6ヶ月    | 11:00<br>～12:00 | 空き<br>あり | 11,000円<br>/10回 |   |
| 121                        |   | <b>わんぱく家族 体操名人B</b><br>親と子が触れ合いながら体操・リトミック・<br>バランスなどの運動を行います。<br>お子様の巧緻性が身に付けられます。              | 3才～6才           | 13:00<br>～14:00 | 空き<br>あり | 11,000円<br>/10回 |   |

※感染症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。

※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。