

水元総合スポーツセンター体育館 温水プールコース TEL:03-3609-8182

※別途教材として指定キャップと進級ブック(計:税込1,610円)の購入が必要です。
また、開催館のみでの入金受付となります。

No.	曜	コース名	対象	時間	残数	料金税込	日程
113	木	キッズスイミング 初心者から楽しめる水泳レッスンです。 水に慣れるところから丁寧に指導します。 水慣れ～ノープレクロール(24～13級)	満3才から 未就学の幼児	15:30 ～16:30	0名	9,680円 /8回	1月5・12・19・26日 2月2・9・16日 3月2日
114		キッズ・ジュニアスイミング 初心者から楽しめる水泳レッスンです。 水に慣れるところから丁寧に指導します。 水慣れ～背泳ぎ(24～7級)	年長～ 小学2年	16:30 ～17:30	1名	9,680円 /8回	
115		ジュニアスイミング 子供の健全な成長に有効な水泳のレッスンです。 高度な泳法の技術も身に付けられます。 板キック以上(15級以上)	小学生	17:30 ～18:30	0名	9,680円 /8回	
116	土	キッズスイミング 初心者から楽しめる水泳レッスンです。 水に慣れるところから丁寧に指導します。 水慣れ～ノープレクロール(24～13級)	満3才から 未就学の幼児	13:00 ～14:00	0名	8,470円 /7回	1月7・14・21日 2月4・11・18日 3月4日
117		キッズ・ジュニアスイミング 初心者から楽しめる水泳レッスンです。 水に慣れるところから丁寧に指導します。 水慣れ～背泳ぎ(24～7級)	年長～ 小学2年	14:00 ～15:00	0名	8,470円 /7回	
118		ジュニアスイミング 子供の健全な成長に有効な水泳のレッスンです。 高度な泳法の技術も身に付けられます。 板キック以上(15級以上)	小学生	15:00 ～16:00	0名	8,470円 /7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:03-3609-8182

No.	曜	コース名	対象	時間	残数	料金税込	日程
119	月	キッズダンスHIPHOP 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	0名	11,000円 /10回	1月16・23・30日 2月6・13・20・27日 3月6・13・20日
120		ジュニアダンスHIPHOP 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	17:30 ～18:30	2名	11,000円 /10回	
121	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 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 未就学の幼児	11:00 ～12:00	7組	11,000円 /10回	1月10・17・24・31日 2月7・14・21・28日 3月7・14日
122		よちよち親子 フィットリミック お子様は音楽に合わせて自由に体を動かし、 表現力・反応力を身に付けます。 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 ～13:15	9組	11,000円 /10回	
123	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	0組	9,900円 /9回	1月7・21・28日 2月4・18・25日 3月4・18・25日
124		フィットリミック 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	6組	9,900円 /9回	
125		ジュニア運動教室 運動能力向上を目指し、ダンスやトランポリン等の 様々な運動にチャレンジしていきます。	小学生	13:00 ～14:00	11名	9,900円 /9回	

※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。

※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。