受付開始　5/1（日）～

コース型教室　2022年 6月

（プール・子供スクール）

プール

※お申込み方法につきましては、電話でお問合せください。

＊料金は税込です

教室名	内容	曜日	時間	定員	期間	料金	回数
大人水泳教室	初めての方も安心してどうぞ クロール・背泳ぎを中心に 泳ぎの基本から習得できます	水	10:10～11:00 （～11:10・・・自主練習）	10名	6/1～6/29 （6/22休み）	¥5,720	4
		土	10:10～11:00		6/4～6/18	¥4,290	3
		日	13:40～14:30 （～14:40・・・自主練習）		6/5～6/19	¥4,290	3
大人水泳教室・中級	25m以上をきれいに長く泳げることを 目標としたクラスです	土	11:05～11:55	10名	6/4～6/18	¥4,290	3
		日	12:40～13:30 （～13:40・・・自主練習）		6/5～6/19	¥4,290	3
はじめての水泳～初心者	水泳がはじめての方、クロール・平泳ぎ 25mをきれいに泳ぐことを 目標とします	月①	13:15～14:45	12名	6/6～6/20	¥5,940	3
		月②	19:00～20:30		6/6～6/20	¥5,940	3
アクアビクス	カロリー消費とストレス解消にどうぞ	月	10:10～11:10 （～11:20・・・自主練習）	25名	6/6～6/20	¥3,630	3
		金	10:10～11:10 （～11:20・・・自主練習）	10名	6/3～6/17	¥3,630	3
		土	13:15～14:15 （～14:25・・・自主練習）	25名	6/4～6/18	¥3,630	3
脂肪スッキリ	水中歩行をメインに、 水の抵抗を用いて、引き締まった 身体づくりを目指します	水	13:40～14:40 （～14:50・・・自主練習）	25名	6/1～6/29 （6/22休み）	¥3,960	4
		木			6/2～6/30 （6/23休み）	¥3,960	4
水中運動	ゆったりした強度で、いろいろな歩き方や 道具を用いて運動します	金	13:30～14:15 （～14:25・・・自主練習）	20名	6/3～6/17	¥2,970	3

◆上記10分前より更衣室入場となります

子供スクール

子供水泳教室	少人数制指導による レベル別クラスにおいて、 ①浮身・バタ足・ボビング ②クロール・平泳ぎ・背泳ぎ ・バタフライ・タイム測定　を習得します （年長～中3）	月	15:45～17:00 （更衣室入場は15:30）	27名	6/6～6/20	¥5,940	3
		水	16:30～17:45 （更衣室入場は16:15）	27名	6/8～6/29 （6/22休み）	¥7,920	4
		木			6/2～6/30 （6/23休み）	¥7,920	4
		金			6/3～6/17	¥5,940	3
		土Ⅰ	15:05～16:20 （更衣室入場は14:50）	27名	6/4～6/18	¥5,940	3
		土Ⅱ	16:30～17:45 （更衣室入場は16:15）	27名	6/4～6/18	¥5,940	3
幼児水泳教室	水なれ～バタ足の習得を目指します （年中～年長）	月	14:55～15:45 （更衣室入場は14:40）	14名	6/6～6/20	¥4,290	3
		水	15:40～16:30 （更衣室入場は15:25）	7名	6/8～6/29 （6/22休み）	¥5,720	4
		木			6/2～6/30 （6/23休み）	¥5,720	4
		金			6/3～6/17	¥4,290	3

キッズバレエ	バレエの基礎から、バレエの楽しさを 感じよう!（年中～小6）	木	17:00～18:00	15名	6/2～6/30	¥9,900	5
キッズダンス（FUN）	音楽に合わせて身体を動かす楽しさを 感じよう！（年中～小3）	金	16:15～17:15	15名	6/3～6/24	¥5,720	4
キッズダンス（MORE）	ダンスの技術アップを目指してカッコ良 く踊ろう！（小4～）	土	13:20～14:20		6/4～6/25	¥5,720	4

◆教室スケジュールは別配布のカレンダーにてご確認ください。
◆体育室・競技場へは、5分前を目安にご入場ください。
◆水分補給を定期的に行いましょう。
◆ロッカーには鍵をかけ、鍵を身につけましょう。
●上記の教室は、指定管理者グループの主催する事業です。
●一度入金された参加費は、返金できませんので、ご了承ください。

＊詳しくはこちらのQRコードから　⇒
「豊島区立雑司が谷体育館公式HP

豊島区立雑司が谷体育館
TEL　03－3590－1252