

受付開始 12/1(木)～

コース型教室 2023年1-3月

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	1月のみ	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	1/4～3/29	¥15,730	13	¥5,720	4					
		土	10:10～11:00							1/7～3/25	¥14,520	12	¥5,720	4
		日	13:40～14:30 (～14:40...自主練習)							1/8～3/26	¥14,520	12	¥5,720	4
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	1/7～3/25	¥14,520	12	¥5,720	4					
		日	12:40～13:30 (～13:40...自主練習)							1/8～3/26	¥14,520	12	¥5,720	4
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	1/9～3/20	¥15,840	9	¥5,940	3					
		月②	19:00～20:30							1/9～3/20	¥15,840	9	¥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	1/9～3/20	¥8,910	9	¥3,630	3					
		金	10:10～11:10 (～11:20...自主練習)	10名	1/6～3/31	¥12,870	13	¥4,840	4					
		土	13:15～14:15 (～14:25...自主練習)	25名	1/7～3/25	¥11,880	12	¥4,840	4					
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	1/4～3/29	¥10,010	13	¥3,960	4					
		木			1/5～3/30	¥10,010	13	¥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	1/6～3/31	¥10,010	13	¥3,960	4					

◆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・ポビング 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	1/9～3/20	¥15,840	9	¥5,940	3	
		水				1/4～3/29	¥22,880	13	¥7,920	4
		木	16:30～17:45 (更衣室入場は16:15)	27名		1/5～3/30	¥22,880	13	¥7,920	4
		金				1/6～3/31	¥22,880	13	¥7,920	4
		土Ⅰ	15:05～16:20 (更衣室入場は14:50)	27名	1/7～3/25	¥21,120	12	¥7,920	4	
		土Ⅱ	16:30～17:45 (更衣室入場は16:15)	27名	1/7～3/25	¥21,120	12	¥7,920	4	
		日	14:45～16:00 (更衣室入場は14:30)	14名	1/8～3/26	¥21,120	12	¥7,920	4	
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	1/9～3/20	¥10,890	9	¥4,290	3	
		水				1/4～3/29	¥15,730	13	¥5,720	4
		木	15:40～16:30 (更衣室入場は15:25)	7名	1/5～3/30	¥15,730	13	¥5,720	4	
		金				1/6～3/31	¥15,730	13	¥5,720	4

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	1/5～3/30	¥22,880	13	¥7,920	4
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	1/6～3/31	¥15,730	13	¥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		1/7～3/25	¥14,520	12	¥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