

受付開始 5/1(月)～

コース型教室 2023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	6/7～6/28 (6/21休み)	¥4,290	3	
		土	10:10～11:00		6/3～6/17			
		日	13:40～14:30 (～14:40…自主練習)		6/4～6/18			
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	6/3～6/17	¥4,290	3	
		日	12:40～13:30 (～13:40…自主練習)		6/4～6/18			
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	6/5～6/19	¥5,940	3	
		月②	19:00～20:30		6/5～6/19			
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	6/5～6/19	¥3,630	3	
		金	10:10～11:10 (～11:20…自主練習)	10名	6/2～6/30 (6/23休み)	¥4,840	4	
		土	13:15～14:15 (～14:25…自主練習)	25名	6/3～6/17	¥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	6/7～6/28 (6/21休み)	¥2,970	3	
		木			6/1～6/29 (6/22休み)			¥3,960
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	6/2～6/30 (6/23休み)	¥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	6/5～6/19	¥5,940	3
		水	16:30～17:45 (更衣室入場は16:15)	27名	6/7～6/28 (6/21休み)	¥5,940	3
		木			6/1～6/29 (6/22休み)	¥7,920	4
		金			6/2～6/30 (6/23休み)	¥7,920	4
		土Ⅰ			15:05～16:20 (更衣室入場は14:50)	27名	6/3～6/17
		土Ⅱ	16:30～17:45 (更衣室入場は16:15)	27名	6/3～6/17	¥5,940	3
		日	14:45～16:00 (更 衣室入場は14:30)	14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	6/5～6/19	¥4,290	3
		水	15:40～16:30 (更衣室入場は15:25)	7名	6/7～6/28 (6/21休み)	¥4,290	3
		木			6/1～6/29 (6/22休み)	¥5,720	4
		金			6/2～6/30 (6/23休み)	¥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	6/1～6/29	¥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	6/2～6/30	¥7,150	5
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3～)	土	13:20～14:20		6/3～6/24	¥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