

受付開始 10/1(火)～

# コース型教室 2024年 11-12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	11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	11/6～12/25	¥10,560	8	¥5,720	4
		土	10:10～11:00		11/2～12/28	¥11,880	9	¥7,150	5
		日	13:40～14:30 (～14:40…自主練習)		11/3～12/22	¥10,560	8	¥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	11/2～12/28	¥11,880	9	¥7,150	5
		日	12:40～13:30 (～13:40…自主練習)		11/3～12/22	¥10,560	8	¥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	10名	11/4～12/23	¥13,090	7	¥5,940	3
		月②	19:00～20:30		11/4～12/23	¥13,090	7	¥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	11/4～12/23	¥7,700	7	¥3,630	3
		金	10:10～11:10 (～11:20…自主練習)	10名	11/1～12/27	¥9,900	9	¥6,050	5
		土	13:15～14:15 (～14:25…自主練習)	25名	11/2～12/28	¥9,900	9	¥6,050	5
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	11/6～12/25	¥7,040	8	¥3,960	4
		木			11/7～12/26	¥7,040	8	¥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	11/1～12/27	¥7,920	9	¥4,950	5

◆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	11/4～12/23	¥13,090	7	¥5,940	3	
		水				11/6～12/25	¥14,960	8	¥7,920	4
		木	16:30～17:45 (更衣室入場は16:15)	27名	11/7～12/26	¥14,960	8	¥7,920	4	
		金			11/1～12/27	¥16,830	9	¥9,900	5	
		土Ⅰ	15:05～16:20 (更衣室入場は14:50)	27名	11/2～12/28	¥16,830	9	¥9,900	5	
		土Ⅱ	16:30～17:45 (更衣室入場は16:15)	27名	11/2～12/28	¥16,830	9	¥9,900	5	
		日	14:45～16:00 (更衣室入場は14:30)	14名	11/3～12/22	¥14,960	8	¥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)	7名	11/4～12/23	¥9,240	7	¥4,290	3	
		水			11/6～12/25	¥10,560	8	¥5,720	4	
		木	15:40～16:30 (更衣室入場は15:25)	7名	11/7～12/26	¥10,560	8	¥5,720	4	
		金			11/1～12/27	¥11,880	9	¥7,150	5	

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	11/7～12/26	¥14,960	8	¥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	11/1～12/27	¥11,880	9	¥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	15名	11/2～12/28	¥11,880	9	¥7,150	5

- ◆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。
- ◆毎月最終月曜日は休館日(祝日の場合は前週月曜日)となります。
- ◆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。

\* 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

