

# 子ども水泳教室のご案内

## ・幼児対象クラス

<b>(火・金) リトルクラス</b>	<b>2歳～4歳児対象の教室</b>
内容 初めての方から水なれと遊びを通して泳ぎの基本の練習を行ないます。 ・プール内での出欠確認と体操10分、練習60分(シャワー・移動時間を含む)	

## ・児童対象クラス

(※1)…4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)の4種)

<b>(火～金・土) Aクラス</b>	<b>3歳～小学生対象の教室</b>
内容 初めての方からクロール・背泳ぎの習得を目指した練習を行ないます。 ・プール内での出欠確認と体操10分、練習60分(シャワー・移動時間を含む)	

<b>(火～金・土) Bクラス</b>	<b>4歳～小学生対象の教室</b>
内容 初めての方から4泳法(※1)の習得を目指した練習を行ないます。 ・プール内での出欠確認と体操10分、練習60分(シャワー・移動時間を含む)	

<b>(土) Dクラス</b>	<b>4歳～小学生対象の教室</b>
内容 初めての方から4泳法(※1)の習得を目指した練習を行ないます。 ・プール内での出欠確認と体操10分、練習60分(シャワー・移動時間を含む)	

<b>(火～金・土) Cクラス</b>	<b>小学生・中学生対象の教室</b>
内容 19級修了者(1人で5m進める)から4泳法(※1)のタイムを目指した練習を行ないます。 ・プール内での出欠確認と体操10分、練習60分(シャワー・移動時間を含む)	

<b>(日) Bクラス</b>	<b>4歳～小学生対象の教室</b>
内容 初めての方から4泳法(※1)の習得を目指した練習を行ないます。 ・プール内での出欠確認と体操10分、練習60分(シャワー・移動時間を含む)	

## ・小、中学生対象クラス

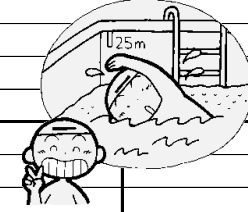
<b>(日) Eクラス</b>	<b>小学生～中学生対象の教室</b>
内容 12級修了者(クロール25m泳げる)から4泳法(※1)のタイムを目指した練習を行ないます。 ・プール内での出欠確認と体操10分、練習60分(シャワー・移動時間を含む)	

## 参加費

**各クラス2ヶ月8回の授業で 6,420円(税込)**  
 (別途 授業参加毎に施設利用料 350円がかかります。回数券・定期券の利用可能)

# 子ども水泳教室のご案内

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
クラス名	リトルクラス			リトルクラス		日Eクラス
時間	9:45～11:00			9:45～11:00		9:15～10:30
対象	2歳～4歳			2歳～4歳		小学生・中学生
定員	10名			10名		30名
クラス名						日Bクラス
時間						10:15～11:30
対象						4歳～小学生
定員						30名
クラス名					土Dクラス	
時間					14:15～15:30	
対象					4歳～小学生	
定員					30名	
クラス名	Aクラス	Aクラス	Aクラス	Aクラス	土Aクラス	
時間	15:30～16:45	15:30～16:45	15:30～16:45	15:30～16:45	15:15～16:30	
対象	3歳～小学生	3歳～小学生	3歳～小学生	3歳～小学生	3歳～小学生	
定員	30名	30名	30名	30名	30名	
クラス名	Bクラス	Bクラス	Bクラス	Bクラス	土Bクラス	
時間	16:30～17:45	16:30～17:45	16:30～17:45	16:30～17:45	16:15～17:30	
対象	4歳～小学生	4歳～小学生	4歳～小学生	4歳～小学生	4歳～小学生	
定員	30名	30名	30名	30名	30名	
クラス名	Cクラス	Cクラス	Cクラス	Cクラス	土Cクラス	
時間	17:30～18:45	17:30～18:45	17:30～18:45	17:30～18:45	17:15～18:30	
対象	小学生・中学生	小学生・中学生	小学生・中学生	小学生・中学生	小学生・中学生	
定員	30名	30名	30名	30名	30名	



## ・授業内容

- 教室 初回参加時 ⇒ プールでの様子や泳力を確認し、スタート時の級認定を行ないます。
- 教室 1～3回目 ⇒ 各級にあわせてグループ別で、泳ぐ技術と泳法の練習を行ないます。
- 教室 5～7回目 ⇒ 各級にあわせてグループ別で、泳ぐ技術と泳法の練習を行ないます。
- 教室 4・8回目 ⇒ 泳ぎのポイントを確認し、級認定の為にテストを実施いたします。

## ・教室体験、途中申込について

- ・教室体験(参加費1,000円(税込))…各クラス第1回目の授業内で体験参加が可能です。(各クラス定員2名)
- ・単月申込(参加費3,210円(税込))…幼児対象(リトルクラスは、教室の後半月(偶数月)での申込が可能です。 ※どちらも定員に空きがある場合のみ。単月は前半月開始後からの受付です。

当施設の子ども水泳教室では、全国のコナミスポーツクラブと同様の級認定・目標練習を実施しております。コナミスポーツクラブでは自立をうながす勇氣教育を基本とし、20段階に分けられた進級基準によって、級別に指導を行っております。初めての方は勿論、(コナミ運営の施設であれば)以前水泳を習っていたという方でも、同じ認定級で安心して教室に参加していただく事ができます。コナミでは、子ども達のやる気を伸ばす褒める型指導を方針とし、子ども達の成長を応援し水泳を楽しんでもらえるよう、担当のコーチが指導に当たります。プールが初めて・顔つかが怖いというお子様でも、ゆっくりと始めていただけますので、ぜひ一度見学や体験にお越しくださいませ。定員になり、ご参加いただけないクラスもございますので、お電話にてお気軽にお問い合わせくださいませ。

## 大人水泳・アクア教室のご案内

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
クラス名					
時間					
強度					
定員					
クラス名				大人水泳教室	
時間				11:00~12:00	
強度				初・中・上級者	
定員				10名	
クラス名			アクアピクス		
時間			13:10~13:40		
強度			初めての方から		
定員			20名		
クラス名					大人水泳教室
時間					19:10~20:10
強度					初・中・上級者
定員					10名

対象年齢：16歳(高校生)以上

### ・大人水泳教室

初・中・上級者 ⇒ 参加者人数・レベルに合わせ、グループ別に指導を行います。

### 参加費

各2ヶ月8回の授業で 3,260円(税込)

(別途 授業参加毎に施設利用料金がかかります。回数券・定期券の利用可能)

### ・アクア教室

アクアピクス ⇒ 水中でリズムに合わせて手・足・全身を使い、楽しく汗をかきます。

### 参加費

2ヶ月8回の授業で 3,670円(税込)

(別途 授業参加毎に施設利用料金がかかります。回数券・定期券の利用可能)

## 水泳・トレーニング個別指導のご案内

### ・パーソナルレッスン

屋内プール  
トレーニングルーム ⇒ 専門のコーチ(トレーナー)がマンツーマンで指導をさせていただきます。1Fフロントにてご希望の日程と時間帯をご予約ください。(先着でのお申込みとなります。日程変更は可能ですのでお早めどうぞ)

- ・トレーニング指導は担当者との打ち合わせで日時を決められます。
- ・水泳指導は時期やコーチの都合により変わるおそれがあります。随時お問い合わせください。

### 参加費

各1回(30分)の指導で 2,200円(税込)

★回数券(5回) 8,800円(税込)

※別途 指導参加毎に施設利用料金がかかります。

## スポーツ教室のご案内

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
クラス名	親子体操	ソフトテニス	卓球	バドミントン	ジャズ体操
時間	10:00~11:15	9:45~11:45	9:30~11:30	9:45~11:45	9:45~11:45
対象	1歳半~入園前	15歳以上(中学生不可)	15歳以上(中学生不可)	15歳以上(中学生不可)	15歳以上(中学生不可)
定員	20組	25名	35名	55名	40名
実施場所	第1体育場	第1体育場	第1体育場	第1体育場	第2体育場
クラス名	太極拳A/B	ヨガリフレッシュ			
時間	12:10~15:25	10:30~11:45			
対象	15歳以上(中学生不可)	15歳以上(中学生不可)			
定員	各30名	45名			
実施場所	第2体育場	第2体育場			
クラス名		らくらく健康体操A/B/C			
時間		12:00~16:30			
対象		15歳以上(中学生不可)			
定員		各45名			
実施場所		第1体育場			
クラス名	子ども体操(※)		子ども体操(※)		
時間	15:40~17:45		15:30~17:45		
対象	年中~小学生		年中~小学生		
定員	各15名		各15名		
実施場所	第2体育場		第2体育場		
クラス名	バドミントンB				
時間	18:45~20:45				
対象	15歳以上(中学生不可)				
定員	20名				
実施場所	第1体育場				

・スポーツ教室 ⇒ 教室は、各期(3ヶ月)間で10回(バドミントン・ヨガ・ジャズ体操は11回)開催されます。

第1期	第2期	第3期	第4期
4月・5月・6月	7月・8月・9月	10月・11月・12月	1月・2月・3月

### 参加費

らくらく健康体操【10回開催】…4,590円(税込)

親子体操・太極拳・バドミントンB・卓球【10回開催】…6,320円(税込)

ソフトテニス・ヨガ・バドミントン・ジャズ体操【11回開催】…6,950円(税込)

参加費のみのおトクな教室です！3ヶ月毎に申込の受付をしており、途中からの参加も可能です！

各期毎に事前(約2ヶ月前)に仮申込受付期間があります。仮申込期間終了時に定員が超過している教室は、後日公開抽選会を実施いたします。(抽選に外れた方はキャンセル待ちとなります)抽選日以降から本申込期間となりますので、期間内に申し込みの手続きを行なってください。

・子ども体操(※) ⇒ 4才から始められる器械体操(マット・鉄棒・とび箱)を練習する教室です。

クラス	時間	年齢	定員	参加費
火曜日クラス	15:40~16:40	年中~小1	各15名	6,420円
	16:45~17:45	小学生		
木曜日クラス	15:30~16:30	年中~小1	各15名	6,420円
	16:45~17:45	小学生		

・開放DAY ⇒ 毎月第2・第4の土曜日開催(大会等により開催されない場合がございます)

時間	1回目 10:00~11:45	2回目 12:00~13:45	3回目 14:00~15:45
	4回目 16:00~17:45	5回目 18:00~19:45	
定員	・バドミントン(6面)		・卓球(6台)
料金	・幼児…無料		・小~中学生…100円 ・高校生以上…200円

各開催時間の20分前より、先着順に整理券を1グループ(2名以上)につき1枚づつ配布いたします。整理券をもらったグループは開始時間までに券を購入し、番号順にお呼びするまでお待ちください。

## マシンルームスタジオプログラムのご案内

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
クラス名		健康体操	健康ヨガ			
時間		10:00~10:45	9:05~10:20			
参加費		3,670円(税込)	5,100円(税込)			
定員		8名	8名			
クラス名			シェイプエアロ	シェイプステップ		
時間			10:30~11:15	10:30~11:15		
参加費			3,670円(税込)	3,670円(税込)		
定員			8名	8名		
クラス名	すっきりヨガ			リラックスヨガ		
時間	13:30~14:45			12:30~13:15		
参加費	5,100円(税込)			3,670円(税込)		
定員	8名			8名		
クラス名	チアダンス					
時間	16:15~18:30					
参加費	9,580円(税込)					
定員	A10名/B10名					
クラス名			キッズファンク			
時間			16:30~19:30			
参加費			9,580円(税込)			
定員			A10/SS10名			
クラス名				キッズファンク		
時間				17:30~20:30		
参加費				9,580円(税込)		
定員				B10/C10/S10名		

### 参加費 (有料教室のみ)

各教室ごとに記載 (各教室2ヶ月8回授業)  
(別途 授業参加毎に施設利用料金がかかります回数券・定期券の利用可能)

・子ども教室 … 参加費のみでご参加頂ける子ども向けの運動教室です。(上記太枠教室)

・キッズファンク ⇒ 5才からのダンスレッスンの教室で、リズム感と全身の動作技術を高めます。

クラス	曜日	時間	年齢	定員	内容
Aクラス	木	16:30~17:30	5才~小学生	10名	ダンスの基礎を学ぶ初級クラス
SSクラス		18:30~19:30	中学~高校生		個々の技術を高める上級クラス
Bクラス	金	17:30~18:30	小学生~中3	10名	集団のダンスを学ぶ中級クラス
Cクラス		18:30~19:30	小学生~中3		複雑な振りを感じる上級クラス
Sクラス		19:30~20:30	小学生~中3		個々の技術を高める上級クラス

・チアダンス ⇒ 5才からのチアリーディングの教室で、柔軟性と全身のバランス能力を育てます

クラス	曜日	時間	年齢	定員
Aクラス	火	16:15~17:15	5才~小2	10名
Bクラス		17:30~18:30	小学生	

スタジオでは様々なレッスン・教室などをご用意しております。  
教室の料金と時間はそれぞれ異なります。定員や日程をご確認頂き、ぜひ一度ご体験ください。