

1・2月大人水泳教室のご案内(1回体験OK!)

		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
クラス名	午前			大人水泳教室 10:00~11:00 中級者向き 10名		大人水泳教室 10:00~11:00 中・上級者向き 10名
時間 対象 定員						
クラス名	午前	大人水泳教室 11:00~12:00 初心者向き 15名	大人水泳教室 11:00~12:00 初・中・上級者 25名		大人水泳教室 11:00~12:00 初・中・上級者 25名	
時間 対象 定員						
クラス名	昼	初めてスイミング 12:00~13:00 初めての方 10名	初めてスイミング 12:00~13:00 初めての方 10名	大人水泳教室 12:00~13:00 初・中・上級者 25名	4泳法ステップアップ 12:00~13:00 初めての方 15名	
時間 対象 定員						
クラス名	夜					大人水泳教室 19:10~20:10 初・中・上級者 25名
時間 対象 定員						

参加費	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)

初・中・上級者	⇒	参加者人数・レベルに合わせ、コースを分けて指導を行います。
初めて・初級者向き	⇒	初めての方を対象にしています。
中級者	⇒	クロール・背泳ぎの完成を目指します。
4泳法ステップアップ	⇒	4泳法を個々の希望に合わせてポイント練習を行います。
中・上級者	⇒	4種目の完成を目指します。

1・2月大人アクア教室のご案内(1回体験OK!)

		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
クラス名	午前		健康ウォーキング 10:00~10:45 初めての方から 20名			
時間 対象 定員						
クラス名	午後			アクアビクス 13:10~13:40 16歳以上 30名		
時間 対象 定員						
クラス名	夜			脂肪パイパイ 19:40~20:10 16歳以上 30名		
時間 対象 定員						

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)

※途中参加可能です。(詳しくはお問い合わせください)

トレーニングルームスタジオプログラムのご案内

ヨガ教室は大変人気のクラスです。空きや詳細はお電話にてお問い合わせください。

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
クラス名	ストレッチ	健康体操	健康ヨガ	チューブ教室	ストレッチ	中高年運動教室
時間	10:00~10:20	10:00~10:45	9:05~10:20	10:00~10:15	10:00~10:20	9:30~10:30
参加費	無料	3,670円(税込)	5,100円(税込)	無料	無料	3,670円(税込)
定員	15名	20名	18名	15名	15名	15名
クラス名	ボールエクササイズ		シェイプエアロ		ミニボール教室	コーディネーション
時間	10:30~10:50		10:30~11:15		10:30~10:45	11:00~12:00
参加費	無料		3,670円(税込)		無料	4,890円(税込)
定員	15名		20名		15名	10名
クラス名	ダンベル体操	ストレッチ		リラックスヨガ	ボディパンプ	ボディパンプ
時間	13:30~13:50	13:30~13:50		12:30~13:15	12:00~12:45	12:30~13:15
参加費	無料	無料		3,670円(税込)	1回 700円(税込)	1回 700円(税込)
定員	15名	15名		20名	12名	12名
クラス名	チアダンス	ミニボール教室		ストレッチ	ボディコンバット	ボディコンバット
時間	16:15~17:15	14:00~14:15		15:00~15:20	13:00~13:45	13:30~14:15
参加費	9,580円(税込)	無料		無料	1回 700円(税込)	1回 700円(税込)
定員	A15名	15名		15名	15名	15名
クラス名	ボディパンプ	ゆがみ修正ヨガ	キッズファンクA/SS	チューブ教室	フリー利用(卓球)	ストレッチ
時間	19:15~19:45	15:00~16:30	16:30~19:30	15:30~15:45	14:00~17:00	14:30~14:50
参加費	1回 700円(税込)	5,500円(税込)	9,580円(税込)	無料	無料	無料
定員	12名	18名	A20/SS15名	15名	2台	15名
クラス名	ボディコンバット	サーキットトレーニング		キッズファンクB/C/S	※20分毎に交代で ご利用頂けます。 (参加は2名から可)	
時間	20:00~20:30	19:30~20:15		17:30~20:30		
参加費	1回 700円(税込)	3,670円(税込)		9,580円(税込)		
定員	15名	20名		B20,C20,S15名		

★ボディパンプ・ボディコンバットはお得な回数券もございます。(各教室共通で11回分使用可：但し有効期限 3ヶ月)

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)

※有料プログラムは初回体験・途中申し込みも可能です。(詳しくはお問い合わせください)

・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才から始められるダンスレッスンの教室で、大きな大会にも参加できます。

クラス	木-Aクラス	木-SSクラス	金-Bクラス	金-Cクラス	金-Sクラス
時間	16:30~17:30	18:30~19:30	17:30~18:30	18:30~19:30	19:30~20:30
定員	20名	15名	20名	20名	15名
年齢	5才~小学生	中学生~高校生	小学生~中学3年生	小学生~中学3年生	小学生~中学3年生
内容	ダンスの基礎を学ぶ 初級クラス	個々の技術を高める 上級クラス	集団のダンスを学ぶ 中級クラス	複雑な振りを覚える 上級クラス	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	15名

・コーディネーション ⇒ 様々な道具を使用して、手足や全身を巧みに使い発育発達を促す教室です。
対象： 5歳~小学2年生 (10名)

スタジオでは様々なレッスン・プログラムなどをご用意しております。
ショートレッスンは、施設利用をされている方が、無料でご参加いただける教室です。
※開始30分前より施設内で受付を開始し、定員になりましたら受付終了となります。
フリー利用時間には、2台の卓球台を準備しており、20分毎の交代制でご利用いただけます。有料の教室は、1F総合フロントにて事前のお手続きが必要となります。

第4期スポーツ教室のご案内(途中参加もOK!)

	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)
参加費	6,320円(税込)	6,320円(税込)	6,320円(税込)	6,320円(税込)	6,320円(税込)
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
定員	30組	25名	35名	72名	40名
クラス名	太極拳A	ヨガリフレッシュ			
時間	13:00~14:30	10:30~11:45			
対象	15歳以上(中学生不可)	15歳以上(中学生不可)			
参加費	6,320円(税込)	6,320円(税込)			
実施場所	第2体育場	第2体育場			
定員	30名	45名			
クラス名	太極拳B	らくらく健康体操A	子ども体操(※)		
時間	15:00~16:30	12:00~13:30	15:30~16:30		
対象	15歳以上(中学生不可)	15歳以上(中学生不可)	4歳~小学1年		
参加費	6,320円(税込)	4,590円(税込)	6,420円(税込)		
実施場所	第2体育場	第1体育場	第2体育場		
定員	30名	45名	15名		
クラス名	子ども体操(※)	らくらく健康体操B	子ども体操(※)		卓球
時間	16:45~17:45	13:30~15:00	16:45~17:45		15:00~17:00
対象	5歳~小学2年	15歳以上(中学生不可)	小学生		15歳以上(中学生不可)
参加費	6,420円(税込)	4,590円(税込)	6,420円(税込)		6,320円(税込)
実施場所	第2体育場	第1体育場	第2体育場		第2体育場
定員	15名	45名	15名		12名
クラス名	バドミントンB	らくらく健康体操C			
時間	18:45~20:45	15:00~16:30			
対象	15歳以上(中学生不可)	15歳以上(中学生不可)			
参加費	6,320円(税込)	4,590円(税込)			
実施場所	第1体育場	第1体育場			
定員	20名	45名			

※途中参加も可能です。(バドミントンは除く) 詳しくは下記の電話でお問い合わせください。

・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	16:45~17:45	5才~小2	各15名	6,420円
木曜日クラス	15:30~16:30	4才~小1		
	16:45~17:45	小学生		

スポーツ教室は、3ヶ月で計10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

各期毎に事前に仮申込受付期間があります。(開催月の2ヶ月前の1ヵ月間)

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。

抽選会は翌月の2日に行います。(休館日等により日程が変更となる場合があります)

抽選結果はお電話でもお問い合わせ頂けます、抽選に外れた方はキャンセル待ちとなります。

抽選日以降から正式申込期間となります。(1日~13日まで)13日を過ぎるとキャンセル扱いとなりますので、かならず期間内に申し込みの手続きを行なってください。

平野スポーツセンター TEL 06-6709-1255