

受付開始 6/1(土)～

コース型教室 2024年7-9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	7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	7/3～9/25(8/21～ 8/30休み)	¥13,310	11	¥7,150	5					
		土	10:10～11:00							7/6～9/28(8/21～ 8/30休み)	¥14,520	12	¥5,720	4
		日	13:40～14:30 (～14:40・・・自主練習)							7/7～9/29(8/21～ 8/30休み)	¥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	7/6～9/28(8/21～ 8/30休み)	¥14,520	12	¥5,720	4					
		日	12:40～13:30 (～13:40・・・自主練習)							7/7～9/29(8/21～ 8/30休み)	¥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	7/1～9/23(8/21～ 8/30休み)	¥19,360	11	¥7,920	4					
		月②	19:00～20:30							7/1～9/23(8/21～ 8/30休み)	¥19,360	11	¥7,920	4
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	7/1～9/23 (8/21～8/30休み)	¥10,890	11	¥4,840	4					
		金	10:10～11:10 (～11:20・・・自主練習)	10名	7/5～9/27(8/21～ 8/30休み)	¥10,890	11	¥4,840	4					
		土	13:15～14:15 (～14:25・・・自主練習)	25名	7/6～9/28(8/21～ 8/30休み)	¥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	7/3～9/25(8/21～ 8/30休み)	¥8,470	11	¥4,950	5					
		木								7/4～9/26(8/21～ 8/30休み)	¥8,470	11	¥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	7/5～9/27(8/21～ 8/30休み)	¥8,470	11	¥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・ホッピング 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	7/1～9/23(8/21～ 8/30休み)	¥19,360	11	¥7,920	4					
		水			7/3～9/25(8/21～ 8/30休み)	¥19,360	11	¥9,900	5					
		木	16:30～17:45 (更衣室入場は16:15)	27名	7/4～9/26(8/21～ 8/30休み)	¥19,360	11	¥7,920	4					
		金	7/5～9/27(8/21～ 8/30休み)							¥19,360	11	¥7,920	4	
		土Ⅰ	15:05～16:20 (更衣室入場は14:50)	27名	7/6～9/28(8/21～ 8/30休み)	¥21,120	12	¥7,920	4					
		土Ⅱ	16:30～17:45 (更衣室入場は16:15)	27名	7/6～9/28(8/21～ 8/30休み)	¥21,120	12	¥7,920	4					
		日	14:45～16:00 (更衣室入場は14:30)	14名	7/7～9/29(8/21～ 8/30休み)	¥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	7/1～9/23(8/21～ 8/30休み)	¥13,310	11	¥5,720	4					
		水	15:40～16:30 (更衣室入場は15:25)	7名	7/3～9/25(8/21～ 8/30休み)	¥13,310	11	¥7,150	5					
		木								7/4～9/26(8/21～ 8/30休み)	¥13,310	11	¥5,720	4
		金								7/5～9/27(8/21～ 8/30休み)	¥13,310	11	¥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	7/4～9/26	¥21,120	12	¥7,920	4
キッズダンス(FUN)	音楽に合わせて身体を動かして 楽しさを 感じよう(年中～小3)	金	16:15～17:15	15名	7/5～9/27	¥14,520	12	¥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3～)	土	13:20～14:20	15名	7/6～9/28	¥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。
- ◆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

