

☆☆扇町プール 教室のご案内☆☆

あなたにぴったりの教室を見つけてください！ ご不明な点はお近くのスタッフまで。

【有料教室】プールプログラム ※2ヶ月8回分教室

プログラム名	プログラム内容	料金	(分)	対象	難易度
水泳教室 初心	水にもぐる、浮く、水をかく、バタ足するなどの泳ぎの基礎になる動きを練習し、クロール12.5mを目指すクラス。	4,810円	60	16歳以上	★
水泳教室 初級	顔をつけたバタ足で7m以上泳げる方で、クロール、背泳25m泳ぐことを目標にしたクラス。	4,810円	60		★
水泳教室 中級	クロール、背泳を25m以上泳げる方で、平泳ぎ、バタフライを25m泳ぐことを目標にしたクラス。	4,810円	60		★★
水泳教室 中級(フィン・パドル)	クロール・背泳を25m以上泳げる方で、フィンやパドルを使用して、泳法を矯正したい方、レベルアップしたい方が対象のクラス。	7,170円	60		★★
平泳ぎ教室	顔をつけたバタ足で7m以上泳げる方で、平泳ぎ25m完泳を目標としたクラス。	3,530円	45		★
バタフライ教室	顔をつけたバタ足で7m以上泳げる方で、バタフライ25m完泳を目標としたクラス。	3,530円	45		★
クロール初級	顔をつけたバタ足で7m以上泳げる方で、クロール25m完泳を目標としたクラス。	3,530円	45		★
子ども水泳教室A	水慣れや泳ぎの基礎から4泳法を習得していきます。上級では「きれいな泳ぎ」「泳力アップ」を目指して練習を行います。進級システムに則り、お子様が目標を持ってチャレンジできます。 《対象級》 A ひよこ級～10級 B 16級～1級、ベストスイマー級 C 4級～1級、ベストスイマー級	7,700円	70	4歳～	—
子ども水泳教室B			70	5歳～	—
子ども水泳教室C			70	当社指定級取得	—
ベビースイミング	お子様と保護者の方に一緒にプールにお入りいただき、コミュニケーションやスキンシップをとるクラス。	※1 3,850円	60	6ヶ月～2歳児	—
リトルスイミング	身体だけでなく、心が成長するこの時期に、お友達と一緒に行動することで、自立の一歩を踏み出します。	※1 3,850円	60	2歳半～4歳児	—

※1 ベビースイミング・リトルスイミング教室は1ヶ月での料金となります。

【個別申込教室】※事前に担当コーチとの確認が必要な教室です。

プログラム名	プログラム内容	料金	(分)	対象	難易度
プライベートレッスン(プールでの指導)	泳ぐのが初めての方から各種泳法・ターンの習得やレベルアップなど、ご要望をお伺いしてから実施します。	※2 3,300円	30	5歳以上	—

※2 複数名同時申込割引有。2名同時申込は2割引、3名同時申込は3割引です。

【1階スタジオにて実施】(2ヶ月)教室

プログラム名	プログラム内容	料金	(分)	対象	難易度
卓球教室	初心者の方から上級者まで、プロコーチによる指導を受けて、楽しく上達しましょう。(施設利用料は不要です。)	8,080円	90	小学生以上	—

●教室ご参加の際には、別途施設使用料が必要でございます。●

【有料教室】スタジオプログラム ※2ヶ月8回分教室

料金は全て税込です

プログラム名	プログラム内容	料金	(分)	対象	難易度
ヨガ	身体の歪み・ねじれを矯正して健康な身体に近づけるクラス。	2,880円	60	16歳以上	★
デトックスヨガ	足をもみながら老廃物の排出を助け、血液の流れをよくする。コリをほぐし、心と体を癒すクラス。	2,880円	60		★
ヨガ整体	どなたでも参加でき、やさしいポーズで無理なくほぐしながら歪みを直し全身のバランスを整えるクラス。	2,880円	60		★
リラクセスヨガ	身体をゆっくり動かし、静かに負担をかけ心身ともにリラックスさせるクラス。	2,880円	60		★
ヨガ(ダイエット)	ヨガのポーズを習えるのと脂肪燃焼、キレイな体に近づけるクラス。	2,880円	60		★★
大人から始めるバレエ	バレエの基本動作からストレッチ・筋力UPまでバレエエクササイズ全般を行うクラス。	2,880円	60		★
オリジナル健康体操	様々な方法で適度に身体を動かします。楽しく、無理なく運動習慣を身に付けるクラス。	2,880円	60		★
肩こり腰痛ケア体操	筋力トレーニングとストレッチで筋肉の強化と柔軟性を増し、肩こり・腰痛を緩和していくクラス。	2,880円	60		★
正しい姿勢と歩き方	正しい姿勢・美しい歩き方を習得するクラス。	2,880円	60		★
気功	呼吸法を中心に身体の免疫力・治癒力・調整力を高めていくクラス。	2,880円	60		★
太極拳(簡化二十四式)	ゆったりとした動きに呼吸法をつけた中国古武術をもとにしたクラス。	2,880円	60		★
総合太極拳(四十二式)	楊式をベースに陳家、呉式、孫式の動作が組み合わさったクラス。	2,880円	60		★
エアロ&シェイプ	膝や腰への負担を抑えた動きで構成した、エアロピクスの後、簡単な筋力トレーニングを行うクラス。初めてでも大丈夫です。	2,880円	60		★
健康ピラティス	身体のコア(中心)部を強化し、理想的なボディラインに近づけるクラス。	2,880円	60		★
美姿勢ウォーキング	女性限定クラス。美しく歩ける筋肉や関節を作ります。美しい身のこなしを身に付けるクラス。	2,880円	60	★	
背骨コンディショニング	背骨の歪みは万病の元。体にやさしい体操で歪みを改善し、自己治癒力を高めるクラス。	2,880円	60	★	
モビバン体操	モビリティバンドを使い、ストレッチをベースに身体の調節・抵抗運動・有酸素運動の3つを音楽に合わせてトレーニングするクラス。	2,880円	60	★	
都度教室(エアロ・ヨガ)	1回ごとの申し込みが可能で簡単・楽しく気軽に参加できるクラス	※3 400円	60	★	
チアダンスA	ダンスを通じて音楽に合わせて踊る楽しさを体感できるクラス。	4,810円	60	年中～小学2年生	★
チアダンスB	リズムに乗って、より複雑な動きができるように、少しずつレベルアップしていくクラス。	4,810円	60	小学2年生～小学4年生	★
キッズファンクA	色々な音楽を楽しみ、楽しくダンスを踊るクラス。	4,810円	60	5歳以上～小学2年生	★
キッズファンクB	リズムに乗って、より複雑な動きができるように、少しずつレベルアップしていくクラス。	4,810円	60	6歳以上～小学6年生	★
子どもバレエA	バレエの基本動作、姿勢を習得するクラス。下記対象年齢は、目安となります。経験により、他のクラスにお申込み頂ける場合もございます。	4,810円	60	左に記載	★
子どもバレエB	対象目安 子どもバレエA 3歳～小学1年 子どもバレエB 小学校1年生～小学校4年生 子どもバレエC 小学校高学年より	7,170円	90	★	
子どもバレエC	★				

※3 1回分の教室料金