

受付開始 3/1(金)~

コース型教室 2024年4-6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	1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	4/3~6/26	¥14,520	12	¥5,720	4
		土	10:10~11:00		4/6~6/29	¥14,520	12	¥5,720	4
		日	13:40~14:30 (~14:40...自主練習)		4/7~6/30	¥13,310	11	¥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	4/6~6/29	¥14,520	12	¥5,720	4
		日	12:40~13:30 (~13:40...自主練習)		4/7~6/30	¥13,310	11	¥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	4/1~6/17	¥17,600	10	¥7,920	4
		月②	19:00~20:30		4/1~6/17	¥17,600	10	¥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	4/1~6/17	¥9,900	10	¥4,840	4
		金	10:10~11:10 (~11:20...自主練習)	10名	4/5~6/28	¥11,880	12	¥4,840	4
		土	13:15~14:15 (~14:25...自主練習)	25名	4/6~6/29	¥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	4/3~6/26	¥9,240	12	¥3,960	4
		木			4/4~6/27	¥9,240	12	¥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	4/5~6/28	¥9,240	12	¥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・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	4/1~6/17	¥17,600	10	¥7,920	4
		水			4/3~6/26	¥21,120	12	¥7,920	4
		木	16:30~17:45 (更衣室入場は16:15)	27名	4/4~6/27	¥21,120	12	¥7,920	4
		金			4/5~6/28	¥21,120	12	¥7,920	4
		土Ⅰ	15:05~16:20 (更衣室入場は14:50)	27名	4/6~6/29	¥21,120	12	¥7,920	4
		土Ⅱ	16:30~17:45 (更衣室入場は16:15)	27名	4/6~6/29	¥21,120	12	¥7,920	4
		日	14:45~16:00 (更衣室入場は14:30)	14名	4/7~6/30	¥19,360	11	¥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	4/1~6/17	¥12,100	10	¥5,720	4
		水			4/3~6/26	¥14,520	12	¥5,720	4
		木	15:40~16:30 (更衣室入場は15:25)	7名	4/4~6/27	¥14,520	12	¥5,720	4
		金			4/5~6/28	¥14,520	12	¥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	4/4~6/27	¥22,880	13	¥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	4/5~6/28	¥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4~)	土	13:20~14:20		4/6~6/29 (5/4休)	¥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。
- ◆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。
- 一度入金された参加費は、返金できませんので、ご了承ください。

*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

