

受付開始 9/1(月)～

コース型教室 2025年 10-12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	10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 (～11:40...自主練習)	10名	10/1～12/24	¥15,730	13	¥7,150	5
		土	10:10～11:00		10/4～12/27	¥15,730	13	¥5,720	4
		日	13:40～14:30 (～14:40...自主練習)		10/5～12/28 (10/19休み)	¥14,520	12	¥4,290	3
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	10/4～12/27	¥15,730	13	¥5,720	4
		日	12:40～13:30 (～13:40...自主練習)		10/5～12/28 (10/19休み)	¥14,520	12	¥4,290	3
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	10名	10/6～12/22	¥17,600	10	¥5,940	3
		月②	19:00～20:30		10/6～12/22	¥17,600	10	¥5,940	3
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	10/6～12/22	¥9,900	10	¥3,630	3
		金	10:10～11:10 (～11:20...自主練習)	25名	10/3～12/26	¥12,870	13	¥6,050	5
		土	13:15～14:15 (～14:25...自主練習)	25名	10/4～12/27	¥12,870	13	¥4,840	4
脂肪スッカリ	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	10/1～12/24	¥10,010	13	¥4,950	5
		木			10/2～12/25	¥10,010	13	¥4,950	5
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	10/3～12/26	¥10,010	13	¥4,950	5

◆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・ボビング 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	10/6～12/22	¥17,600	10	¥5,940	3
		水			10/1～12/24	¥22,880	13	¥9,900	5
		木	16:30～17:45 (更衣室入場は16:15)	27名	10/2～12/25	¥22,880	13	¥9,900	5
		金			10/3～12/26	¥22,880	13	¥9,900	5
		土Ⅰ	15:05～16:20 (更衣室入場は14:50)	27名	10/4～12/27	¥22,880	13	¥7,920	4
		土Ⅱ	16:30～17:45 (更衣室入場は16:15)	27名	10/4～12/27	¥22,880	13	¥7,920	4
		日	14:45～16:00 (更衣室入場は14:30)	14名	10/5～12/28 (10/19,11/16休み)	¥19,360	11	¥5,940	3
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	10/6～12/22	¥12,100	10	¥4,290	3
		水			10/1～12/24	¥15,730	13	¥7,150	5
		木	15:40～16:30 (更衣室入場は15:25)	7名	10/2～12/25	¥15,730	13	¥7,150	5
		金			10/3～12/26	¥15,730	13	¥7,150	5

チアダンス(リトル)	チアダンスはダンスの技術、チームワーク 向上を目指します。(年中～小学1年)	火	15:30～16:30	20名	10/7～12/23	¥14,520	12	¥5,720	4
チアダンス(キッズ)	チアダンスはダンスの技術、チームワーク 向上を目指します。(小2～小学6年)	火	16:40～17:40	20名	10/7～12/23	¥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	10/2～12/25	¥22,880	13	¥9,900	5
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	16:10～17:10	9名	10/3～12/26	¥15,730	13	¥7,150	5
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～)	金	17:15～18:15	13名	10/3～12/26	¥15,730	13	¥7,150	5

- ◆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

