

# 小川海洋センター スクール参加者募集中！



## 幼児・小学生 スクール

## 大人 スクール

＜ プール泳法 ＞					各種目名称	難易度・強度	内 容	曜 日・時 間
各 種 目	難易度・強度	対 象	泳 力	曜 日・時 間	各種目名称	難易度・強度	内 容	曜 日・時 間
火曜日A	★	未就学児(3歳～)	水慣れ～グライドキック	火曜日 16:00～17:00	クロール初級 (30分)	★	基礎基本を習得し、2.5M完泳を目指します。	水曜日：16:15～16:45 *冬期時間変更
火曜日B	★★★	小学生以上	水慣れ～クロール25M完泳～4種目25M完泳	火曜日 17:15～18:15	プログラム名 アクアビクス (30分)	★★	水の抵抗や水圧を利用しながら音楽に合わせて全身運動。脂肪燃焼や筋力UPに効果的です。	火曜日：19:15～19:45
水曜日A	★	未就学児(3歳～)	水慣れ～グライドキック	水曜日 16:00～17:00	プログラム名 プライベート レッスン		ご希望に合わせ、水中運動や泳ぎについてレッスン致します。	予約制
水曜日C	★★★	小学生以上	水慣れ～クロール25M完泳～4種目25M完泳	水曜日 17:15～18:15	各種目名称	難易度・強度	内 容	曜 日・時 間
木曜日A	★	未就学児(3歳～)	水慣れ～グライドキック	木曜日 16:00～17:00	YOGA <45分>	★	簡単なポーズを流れ良く行いながら、瞑想の時間も入れてリラックスしていきます。	金：20:15～21:00
木曜日B	★★★	小学生以上	水慣れ～クロール25M完泳～4種目25M完泳	木曜日 17:15～18:15	健康体操 <45分>	★	腰痛・肩こりの予防・防止。関節やこりをほぐす運動と簡単な体幹運動を行います。	水：10:15～11:00 木：10:15～11:00
金曜日B	★★★	小学生以上	水慣れ～クロール25M完泳～4種目25M完泳	金曜日 17:15～18:15	エアロビクス <45分>	★★	音楽に合わせて全身運動。脂肪燃焼や筋力UPに効果的です。	金：19:15～20:00
日曜日B	★★★	小学生以上	水慣れ～クロール25M完泳～4種目25M完泳	日曜日 9:00～10:00	受講ご案内			
日曜日C	★★★	小学生以上	水慣れ～クロール25M完泳～4種目25M完泳	日曜日 10:15～11:15	お 問 合 せ 先	小川海洋センター TEL 0299-58-5744		
小人講座(4回制/月会費制)のご案内					受講料金	プール/3,360円(保険料込・入場料込) 多目的室/3,360円(保険料込・入場料含) プライベートレッスン/1,000円(入場料込)		
お 問 合 せ 先	小川海洋センター TEL 0299-58-5744							
受 講 料 金	2月～11月 < 3600円/1ヶ月 > 12月～1月 < 2700円/1ヶ月 >							
キャンセル待ち	申込後、ご入会頂ける場合、施設よりご連絡							

講座受講希望の方は、施設にお問合せ下さい。

