

プログラムとコース内容

スポーツ教室では、幼児（3～6歳）、児童（6～12歳）、16歳以上（高校生以上）のコースがあります。お子様は運動能力や競技力向上、運動の苦手克服などに、成人の方は健康・体力の維持増進などに、目的レベルにあったコースをお選びいただけます。※曜日・時間は変更になる場合がありますので、ご了承ください。

■体操教室

| 曜日 | | 時間 | 定員 | 曜日 | | 時間 | 定員 |
|-----------------------|---------|-------------|-------|---------|-------------|-------------|--|
| 幼児コース (年少以下) | 月・水・木・金 | 15:15～16:00 | 各8人 | 土 | 15:00～15:45 | 12人 | 体操の器具(マット・跳び箱・平均台など)に触れながら楽しく体を動かすコースです。グループレッスンにより協調性を養うとともに、年中コースから始まる進級テストに向けた基本動作を習得していきます。 |
| | 日 | 10:30～11:15 | 12人 | | | | |
| 幼児コース (年中・年長) | 月・水・木・金 | 15:30～16:30 | 各14人 | 土 | 15:30～16:30 | 21人 | トランポリンや準備運動などでリズム感覚、平衡感覚、敏捷性、柔軟性を身につけます。また、進級テストを導入し、段階を踏みながらマット・跳び箱・鉄棒の各種目で技を身につけていきます。 |
| | 日 | 11:00～12:00 | 21人 | | | | |
| 児童コース (小学1～2年生) | 月・水・木・金 | 16:00～17:00 | 各24人 | 土 | 16:00～17:00 | 24人 | 個人の基礎体力に合わせて、無理なく運動能力を向上させるとともに、体操の基礎から学校体育レベル以上の技の習得を目指します。マット・跳び箱・鉄棒は、各20級～1級までの技を段階を踏みながら練習します。 |
| | 日 | 10:00～11:00 | 32人 | | | | |
| 児童コース (小学3～6年生) | ① | | | ② | | | 個人の基礎体力に合わせて、無理なく運動能力を向上させるとともに、体操の基礎から学校体育レベル以上の技の習得を目指します。マット・跳び箱・鉄棒は、各20級～1級までの技を段階を踏みながら練習します。 |
| | 月・水・木・金 | 16:30～17:30 | 各18人 | 月・水・木・金 | 17:00～18:00 | 各18人 | |
| | 土 | 16:30～17:30 | 27人 | 土 | 17:00～18:00 | 27人 | |
| | 日 | 9:00～10:00 | 32人 | 日 | 9:30～10:30 | 32人 | |
| 選手育成コース (年中～小学3年生) | 月・木 | 17:00～19:30 | 女子10人 | 水・金 | 17:00～19:30 | 男子10人 | 週3回の練習を行います。体操選手として必要な体力・技術・精神力などを基本から学び、将来的に選手として活躍できるようにすることを目指します(入会は指導員による推薦に基づきます)。 |
| | 土 | 9:00～11:30 | | 日 | 14:00～16:30 | | |
| 選手コース (小学生以上) | 月・水・木・金 | 17:00～20:45 | 100人 | 土 | 9:00～20:45 | 10:00～16:45 | 本格的な競技会へ出場します。トップアスリートになるための自覚を養い、各世代別カテゴリーにおける全国大会などでの活躍を目指すコースです(入会前に指導員による能力審査を行います)。 |
| | 土 | 9:00～20:45 | | | | | |
| | 日 | 10:00～16:45 | | | | | |



■水泳教室 (16歳以上の方)

| コース | 曜日 | | 時間 | 定員 | 曜日 | | 時間 | 定員 |
|-------------------|----------------|-------------|-------------|---|-------------|-------------|---|---|
| | 成人コース 16歳以上 | 月・水・木・金・土 | 10:00～11:00 | 各30人 | 木 | 19:30～20:30 | 10人 | 水泳をはじめ練習される方から、4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)をマスターしたい方、4泳法の泳力を向上させたい方のコースです。 |
| 日 | | 12:00～13:00 | 20人 | | | | | |
| 成人 マスターズ 16歳以上 | 木 | 19:30～20:30 | 20人 | 日 | 11:00～12:00 | 20人 | 自由形で50m以上の泳力がある方を対象としたコースです。水泳をスポーツライフとするため、泳法・泳力の向上と距離やタイムにもチャレンジして体力の向上を図ります。 | |
| | 水・金 | 12:30～13:30 | 各30人 | 水中で音楽に合わせて有酸素運動を行います。水を利用するため、体にかかる負担が軽減し、関節・筋肉に優しく運動が行えます。 | | | | |



各コース月会費 (消費税 10%)

■通常コース

| コース | 対象年齢 | 週1回 | 週2回 | 週3回 | 週1回追加 |
|-----------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| 幼児コース | 3～6歳(幼児・園児) | ¥6,320/月 (税込) | ¥10,500/月 (税込) | ¥14,670/月 (税込) | ¥4,230/月 (税込) |
| 児童コース | 6～12歳(小学生) | | | | |
| 水泳成人コース | 16歳以上 (高校生以上) | | | | |
| アクアビクスコース | | | | | |

※ご入会前に希望コースの体験参加が必要です。(各コース1回 1,580円(税込)円(要事前予約))。

■選手コース

| コース | 対象年齢 | 1ヶ月(毎週) |
|-------------------|-------|---------------|
| 水泳選手コース | 小学生以上 | ¥15,740/月(税込) |
| 体操選手コース | 小学生以上 | ¥15,740/月(税込) |
| 体操選手育成コース | 年中以上 | ¥14,670/月(税込) |
| 通常コースの追加(1コースあたり) | | ¥4,230/月(税込) |

参加手続きに必要なもの

以下のものを直接総合受付にご持参ください。(※1・2の書類は総合受付で配布しています)

- スポーツ教室参加申込書(※1)
- 預金口座振替依頼書(※2)
- 保険料(※3)

- ※1 ご入会当日にご記入いただくこともできます。
- ※2 毎月の会費の支払いは、預金口座からの引き落としとなっています。口座振替手続きが完了するまでの2ヶ月分会費は、総合受付での現金お支払いとなります。(口座引き落とし日は、原則参加月の3日となっています)
- ※3 スポーツ傷害保険料(年度:1,000円)※体操教室の「選手コース」「選手育成コース」の方は「スポーツ安全保険(年度:中学生以下1,450円・高校生以上1,850円)」に加入していただき

ます。

健康状態の確認

- 当センターのスポーツ教室では、参加される方の健康状態を、最初の参加手続きの際に確認させていただいております。
 - 15歳以下の方:スポーツ教室参加申込書にて、親権者に確認をさせていただきます。
 - 16歳以上の方:当センターで実施する『スポーツ版人間ドック(SPS)]受診者のスポーツ実践の場として開催しております。したがって、原則参加手続きの前に『SPS]を受診(受診が間に合わない場合は予約)してください。
- 【注意】参加手続きの際に、健康状態の確認、スポーツ版人間ドック(SPS)を未受診(または予約していない)の場合は、原則として「スポーツ教室」に参加できませんので、あらかじめご了承ください。