

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	月・水・木・金	15:30～16:30	各20人	土	15:00～16:00	30人	
	日	11:00～12:00	30人				
児童コース 小学生	月・水・木・金	17:00～18:00	各36人	水・金	16:00～17:00	各24人	
	土	16:00～17:00	48人	土	17:00～18:00	24人	
	日	9:00～10:00	48人	日	10:00～11:00	48人	
	月・水・木・金(上級)	17:00～18:00	各13人	土(上級)	17:00～18:00	5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。《上級コース》マット・跳び箱・鉄棒における特定の級を習得された方を対象に指導員からご案内しています。より体操競技に近く・高度な技であるバック転・後方宙返り・け上がりなどを練習します。							
選手コース 小学生以上	月・水・木・金	17:00～20:45	100人	体操選手として必要な体力、技術、精神面など基本から学び、選手として活躍できるよう育成するコースです。(入会前に指導員による能力審査を行います)			
	土	10:00～20:45					
	日	10:00～16:45					

■水泳教室		曜日	時間	定員	曜日	時間	定員
幼児コース	月・木	16:00～17:00	各24人	水・金	16:00～17:00	各18人	
	土	14:00～15:00	24人				日
水への恐怖心をなくし、楽しく水泳の基本練習を行うコースです。水慣れ(潜る・浮く)からバタ足など、水泳の基本を練習します。							
児童 基礎コース 小学生	月・木	17:00～18:00	各52人	土	15:00～16:00	62人	
楽しく水泳の基本練習を行うコースです。水泳の基本となる水慣れ(潜る・浮く)からバタ足を練習し、クロールと背泳ぎの2泳法を無理なく練習します。							
児童 応用コース 小学生	水・金	17:00～18:00	各60人	土	16:00～17:00	60人	
	日	12:00～13:00	40人				
クロール・背泳ぎの2泳法を反復練習することにより、泳力と泳法を向上して、さらに平泳ぎとバタフライの4泳法をマスターするコースです。							
児童 育成コース 小学生	月	17:00～18:00	25人	水・木・土	17:00～18:00	各22人	
	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を練習しながら、さらなる水泳技術と泳力の向上を目指すコースです。						
児童 基礎・応用コース 小学生	日	9:00～10:00	50人	日	11:00～12:00	30人	
	基礎コース: 楽しく水泳の基本練習を行うコースです。水泳の基本となる水慣れ(潜る・浮く)からバタ足を練習し、クロールと背泳ぎの2泳法を無理なく練習します。 応用コース: クロール・背泳ぎの2泳法を反復練習することにより、泳力と泳法を向上して、さらに平泳ぎとバタフライの4泳法をマスターするコースです。						
選手コース 小学生以上	月・水・金	18:00～20:45	50人	水泳選手として必要な体力、技術、精神面など基本から学び、選手として活躍できるよう育成するコースです。(入会前に指導員による能力審査を行います)			
	木	18:00～19:30					
	土	17:00～20:00					

■水泳教室 (16歳以上の方)		曜日	時間	定員	曜日	時間	定員
成人 基礎コース 16歳以上	月・木・土	10:00～11:00	各30人	木	19:30～20:30	30人※	
	日	12:00～13:00	20人				
※木曜19時30分のクラスの定員はマスターズコースと合わせた人数です。 水泳をはじめて練習される方からクロール・背泳ぎをマスターしたい方、クロール・背泳ぎの泳力を向上させたい方のコースです。							
成人 応用コース 16歳以上	月・木	15:00～16:00	各30人	水・金	10:00～11:00	各30人	
	土	13:00～14:00	30人				
クロール・背泳ぎができる方を対象としたコースです。4泳法をマスターして、さらに泳法・泳力の向上を目指す方に最適なコースです。							
成人 マスターズ 16歳以上	木	19:30～20:30	30人※	日	11:00～12:00	15人	
	※木曜19時30分のクラスの定員は基礎コースと合わせた人数です。 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。						
アクアビクスコース 16歳以上	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。			



■トレーニング教室 (大人の方向け)		曜日	時間	定員	曜日	時間	定員
筋力向上・姿勢改善 コース 16歳以上	月・水・木・金・土	14:00～15:45	各23人	金	10:00～11:45	23人	
	有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチングなどを実施して、体力の維持増進を図るコースです。ロコモ予防のための一斉指導や測定を行います。						



各コース月会費 (消費税8%)

■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)	筋力向上・姿勢改善コース	16歳以上(高校生以上)	¥6,200/月(5,741+税)	¥10,300/月(9,538+税)	¥14,400/月(13,334+税)	¥4,150/月(3,843+税)
児童コース	6～12歳(小学生)		¥7,200/月(6,667+税)	¥12,000/月(11,112+税)	¥16,700/月(15,463+税)		
水泳成人コース	16歳以上(高校生以上)	週1回	¥11,300/月(10,463+税)	¥16,100/月(14,908+税)	¥20,850/月(19,306+税)		
アクアビクスコース		週2回	¥15,400/月(14,260+税)	¥20,150/月(18,658+税)	¥25,000/月(23,149+税)		
筋力向上・姿勢改善コース	週3回	¥19,550/月(18,102+税)	¥24,300/月(22,500+税)	¥29,150/月(26,991+税)			

※ご入会前に体験をお受けください(各コース1回1,550(1,436+税)円(要事前予約))。

※筋力向上・姿勢改善コースとその他のコースを合わせて参加される場合、下記の会費となります。

		筋力向上・姿勢改善		
		週1回	週2回	週3回
水泳成人 アクアビクス	週1回	¥11,300/月(10,463+税)	¥16,100/月(14,908+税)	¥20,850/月(19,306+税)
	週2回	¥15,400/月(14,260+税)	¥20,150/月(18,658+税)	¥25,000/月(23,149+税)
	週3回	¥19,550/月(18,102+税)	¥24,300/月(22,500+税)	¥29,150/月(26,991+税)

■選手コース

コース	対象年齢	1ヶ月(毎週)
体操選手コース	小学生以上	¥15,450/月(14,306+税)
水泳選手コース	小学生以上	¥14,400/月(13,334+税)
通常コースの追加(1コースあたり)		¥4,150/月(3,843+税)

※1人あたりの教室参加回数は、教室毎に週3回までとさせていただきます(選手コース除く)

※月の途中から参加される場合の会費

新規入会の方:回数割り
(1回1,550(1,436+税)円)

既存会員の方:1ヶ月分

※教室を休会する場合、参加教室(曜日)ごとに休会費(月300円)を納入していただきます。

※選手コースは、週3回以上の練習及び大会・強化練習等を行います。また、大会出場等に伴う費用は別途お支払いいただきます。
※選手コース在籍者が、選手コースに加えて通常コースも参加する場合は、別途「通常コースの追加」の月会費をお支払いいただきます。

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。

- スポーツ教室参加申込書(※1)
- 月会費(3ヶ月分まで前納可)(※2)
- 保険料(※3)

※1 総合受付で配布しています。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、前月の1日から20日(休館日の時はその前日)が支払期間となります。期間内にお支払いいただかないと原則教室に参加できませんのでご注意ください。

※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。なお、健康状態の確認方法は、年齢によって次のとおり異なりますのでご注意ください。

- 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。