

# 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
	日	10:30～11:15	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。					
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
	日	11:00～12:00	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。					
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
	日	10:00～11:00	32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。					
児童コース (小学3～6年生)	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			
	日	9:00～10:00	32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。					
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
	土	9:00～11:30				
	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な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)。					
選手コース (小学生以上)	月・水・木・金	17:00～20:45	100人	水・金	17:00～19:30	男子10人
	土	10:00～20:45				
	日	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)。						

## 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	15:00～16:00	各24人
	土	14:00～15:00	30人			
	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。					
選手育成コース (幼児)	月・木※	16:00～17:00	10人	水・金※	15:00～16:00	10人
水泳選手として必要な体力、技術、精神面などを基本から学び、選手として活躍できるよう育成するコースです(入会は指導員による推薦に基づきます)。※週2回参加のクラスです。						
児童基礎コース (小学生)	月・木	17:00～18:00	各60人	水・金	16:00～17:00	各60人
	土	15:00～16:00	60人			
	日	11:00～12:00	30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
	土※	17:00～18:00	30人			
	日	12:00～13:00	30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。※土曜17時は進級テストで一定の泳力を認定された方に限ります。						
選手育成コース (～小学3年生)	月・木・金※	17:00～18:00	20人			
水泳選手として必要な体力、技術、精神面などを基本から学び、選手として活躍できるよう育成するコースです(入会は指導員による推薦に基づきます)。※月曜・木曜・金曜のうち、週2回を選択して参加するコースです。						
選手コース 小学生以上	月・水・金	18:00～20:30	60人	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)。		
	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	10人
	日	12:00～13:00	20人			
	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
	木	19:30～20:30	10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	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。					
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。						



## 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)	¥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)				
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))。

### ■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	¥15,450/月(¥14,306+税)
体操選手コース	小学生以上	¥15,450/月(¥14,306+税)
体操選手育成コース	年中以上	¥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)

## 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」「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。

※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。