



南部スポーツ・コミュニティプラザ 平成30年3月 地域スポーツクラブ会員対象 教室・講座一覧



【プール教室・講座】

	教室名	内容	対象者	曜日	時間	開催日	定員 ※1	開催 場所	参加 料金	担当講師 (予定)
P-1	目指せクロール ジュニアⅡクラス①	キック・息継ぎ・手足の動きなどを練習し、『クロール習得』を目指します。	小・中学生	火	16:00~16:50	6日 13日 20日	8名	プール	1,500円	中西 昌智
P-2	目指せクロール ジュニアⅡクラス②	キック・息継ぎ・手足の動きなどを練習し、『クロール習得』を目指します。	小・中学生	火	17:00~17:50	6日 13日 20日	8名	プール	1,500円	中西 昌智
P-3	初級水泳教室	初めての方から久しぶりに泳ぐ方まで、基礎練習を通じて『泳げる』を目指します。	18歳以上	水	10:00~10:50	7日 14日 28日	10名	プール	1,500円	中西 昌智
P-4	はじめてのプール ジュニアⅠクラス①	まずは水に慣れることから始め、水泳の基礎練習を通じて『泳げる』を目指します。	小学生	水	16:00~16:50	7日 14日 28日	8名	プール	1,500円	中西 昌智
P-5	目指せクロール ジュニアⅡクラス③	キック・息継ぎ・手足の動きなどを練習し、『クロール習得』を目指します。	小・中学生	水	17:00~17:50	7日 14日 28日	8名	プール	1,500円	中西 昌智
P-6	水中ウォーキング	水中運動を初めて行う方や体力に自信の無い方にオススメのクラスです。	18歳以上	木	11:00~11:50	8日 15日 22日	10名	プール	1,500円	中西 昌智
P-7	はじめてのプール ジュニアⅠクラス②	まずは水に慣れることから始め、水泳の基礎練習を通じて『泳げる』を目指します。	小学生	木	16:00~16:50	8日 15日 22日	8名	プール	1,500円	中西 昌智
P-8	目指せクロール ジュニアⅡクラス④	キック・息継ぎ・手足の動きなどを練習し、『クロール習得』を目指します。	小・中学生	木	17:00~17:50	8日 15日 22日	8名	プール	1,500円	中西 昌智
P-9	アクアビクス	水の抵抗力・浮力を効果的に使った身体への負担の少ない有酸素運動が行えます。	18歳以上	金	11:00~11:50	9日 16日 23日	20名	プール	1,500円	下山 佐智子

※1 参加申込は、先着順となります。

◎会員限定教室への参加には、『地域スポーツクラブの個人登録』が必要です。
◎申込方法 【窓口】2月20日(火)9:30より、窓口にて先着順に受付開始
【お電話】2月21日(水)9:30より、お電話での受付開始
※お電話での受付は、『個人会員証』をお持ちの方のみ可能となります。
◎参加費用は、教室開催日前日まで一括払いとなります。
◎お問い合わせ:南部スポーツ・コミュニティプラザ 03-5340-7881