

平成30年度 第3期 スポーツ教室のご案内

受付期間 : 9月1日(木)～ 火曜日を除く 10:00～20:00

受付場所 : 柳川市民温水プール プール受付

申込み方法 : 各教室先着順。定員になり次第締め切り。申込用紙に記入の上、券売機にて
受講券をお買い求めいただき、申込用紙と共に受付員にお渡しください。

注意事項 : 申し込み後のキャンセルは出来ません。

持ち物 : プール教室は水着、スイミングキャップ、タオル、ゴーグルなど

親子水泳教室、幼児水泳は、別途 アームヘルパーをご用意ください。

(プール受付でも販売しております。(販売価格:800円))

ヨガ教室は、運動しやすい服装、あればヨガマット(裸足で教室します)

背骨コンディショニングは、タオル(スポーツタオル)が必要です。

お問い合わせ先 : (0944)73-5905

温水プール 教室一覧

受講料 : 各教室7200円 (保険料200円を含む)

教室名	曜日	時間	期間(回数)	対象	定員
親子水泳教室	金曜日	10:30～11:30	10/5～(10回)	6か月～3歳未満の乳幼児と保護者	15組
幼児水泳教室	木曜日	16:00～17:00	10/4～(10回)	3歳～就学前の幼児	各20名
	金曜日		10/5～(10回)		
子ども水泳教室	木曜日	17:00～18:00	10/5～(10回)	年長児～小学生	各20名
		18:00～19:00			
	金曜日	17:00～18:00	10/6～(10回)		
		18:00～19:00			
大人の水泳教室	水曜日	11:00～12:00	10/5～(10回)	18歳以上の人	各20名
	木曜日	11:00～12:00	10/6～(10回)		
	金曜日	13:00～14:00	10/7～(10回)		
	土曜日	18:00～19:00	10/8～(10回)		
腰痛・ひざ痛教室	月曜日	11:00～12:00	10/1～(10回)	18歳以上の人	各20名
	金曜日	11:00～12:00	10/5～(10回)		
背骨コンディショニング	月曜日	13:00～14:00	10/1～(10回)		各12名
	木曜日	11:00～12:00	10/4～(10回)		
シェイプアップ教室	月曜日	14:00～15:00	10/1～(10回)		各20名
アクアビクス	水曜日	12:20～13:00	10/3～(10回)		
	水曜日	19:30～20:15	10/3～(10回)		
ダンス教室	木曜日	17:00～18:00	10/4～(10回)		小学1年以上の人
やさしいヨガ	土曜日	11:00～12:00	10/6～(10回)	18歳以上の人	15名

教室の説明

教室名	内 容	強度レベル
親子水泳教室	親子で水遊び、スキンシップを図りながら水慣れ・浮く・潜るなどの練習を行います。	★
幼児水泳教室	水慣れから ふし浮き、キック、呼吸などの基本練習を中心に練習します。	★
子ども水泳教室	水慣れから ふし浮き、キック、呼吸などの基本練習を中心にクロール、背泳ぎの習得を目指します。	★★
子ども水泳教室	クロール、背泳ぎの基本から段階を追って練習します。4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)習得を目指します。	★★
大人の水泳教室	クロール、背泳ぎの基本から段階を追って練習します。4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)習得を目指します。	★★
腰痛・ひざ痛教室	水中歩行や水中運動による水の抵抗で、足腰の筋力アップを目指します。運動不足の解消や体力アップを目指したい方にもオススメです。	★
シェイプアップ教室	浮力、水圧、水の抵抗、水温を効率よく利用して、筋肉も引き締められるなど、水中運動でシェイプアップ効果も期待できます。	★★
アクアビクス(45分)	音楽に合わせて楽しく水中運動を行います。水の抵抗を利用した全身運動でシェイプアップ効果も期待できます。	★★
やさしいヨガ	ヨガの基本(呼吸・体操・瞑想)で心身の調整や安定を図ります。肩こりや便秘の解消にも効果的です。	★
背骨コンディショニング	独自の体操で仙骨・背骨のゆがみを取り、神経の伝達異常を回復させ、カラダの不具合を解消していきます。	★
ダンス教室	ポップな音楽に合わせて身体を動かします。汗もかけてシェイプアップ効果も期待されます。	★

タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
10:30							
11:00					親子水泳		
11:30	腰痛・ひざ痛		大人の水泳	大人の 水泳	腰痛・ 膝痛	やさしいヨガ	
12:00							
12:30			アクアビクス				
13:00							
13:30	背骨 コンディショニング				大人の水泳		
14:00							
14:30	シェイプアップ						
15:00							
15:30							
16:00							
16:30				幼児水泳	幼児水泳		
17:00							
17:30				子ども 水泳	ダンス	子ども水泳	
18:00							
18:30				子ども水泳	子ども水泳	大人水泳	
19:00							
19:30							
20:00			アクアビクス				
20:30							
21:00							

傷害保険について

教室参加中のケガや事故に対する傷害保険の内容は、下記の通りです。

通院	2,000円/日	1事故につき90日限度
入院	3,000円/日	
死亡	200万円	

※ 既往歴、発生事由、その他理由により、保険の適応が出来ない場合があります。