

平成30年度自主事業【教室】

教室	対象	内容	期	時間	曜日	日程				
親子でプール 体操込60分 (全6回)各15名 3,500円	3歳～年長 未就学児 24時間オムツが取 れていること	親子のふれあいを通して 楽しく水慣れをします。 ※お子様1名に保護者1名 が参加	①	10:30～ 11:30	土	4/14～5/26				
			②			6/2～7/7				
			③			9/8～10/13				
チャイルド水泳 体操込60分 (全8回)各20名 3,500円			水慣れ・顔つけ・けのび を目標に練習します。 遊びながら楽しく水慣れ をします。 ※キッズ水泳との並行受 講はできません	①	15:30～ 16:30	水	4/18～5/23			
				②			6/6～7/11			
				③			9/12～10/17			
				④			10/24～12/5			
				⑤			1/9～2/13			
				①	15:30～ 16:30	水	4/19～5/31			
				②			6/7～7/12			
				③			9/13～10/18			
				④			10/25～11/29			
				⑤			1/10～2/14			
				チャイルド水泳 体操込60分 (全6回)各8名 3,500円	4歳～年長		①	15:30～ 16:30	金	4/20～6/1
							②			6/8～7/20
③	9/14～10/19									
④	10/26～12/7									
⑤	1/11～2/15									
⑥	2/22～3/29									
チャイルド水泳 体操込60分 (全6回)各8名 3,500円	4歳～年長		①	11:30～ 12:30	土	4/14～5/26				
			②			6/2～7/7				
			③			9/8～10/13				
			④			10/20～12/1				
			⑤			1/12～2/16				
			⑥			2/23～3/30				
キッズ水泳 体操込60分 (全10回)各30名 5,500円	小学1年～ 小学3年生	顔つけ・けのび・板キックを 目標に練習します。 成長期における心身の発 育・発達を促し、集団生活 の中でルール・マナーを身 に付けます。	①	16:30～ 17:30	水	4/18～6/27				
			②			9/12～11/14				
			③			1/9～3/20				
		①	16:30～ 17:30	木	4/19～6/28					
		②			9/13～11/15					
		③			1/10～3/14					
		①	16:30～ 17:30	金	4/20～7/6					
		②			9/14～11/16					
		③			1/11～3/15					
ジュニア水泳 体操込60分 (全10回)各25名 5,500円	小学4年～ 小学6年生 ※小学3年生で12. 5m以上クロールが 出来る方は参加可 能	顔つけ・けのび・板キッ ク・クロール・背泳ぎを 目標に練習をします。 (クロール25mの完泳 を目指します。)	①	16:30～ 17:30	水	4/18～6/27				
			②			9/12～11/14				
			③			1/9～3/20				
		①	16:30～ 17:30	木	4/19～6/28					
		②			9/13～11/15					
		③			1/10～3/14					
		①	16:30～ 17:30	金	4/20～7/6					
		②			9/14～11/16					
		③			1/11～3/15					
短期水泳教室 体操込60分 (全4回) ①2,500円 20名 ②2,500円 20名 ③2,500円 20名	年中・年長	板キック・クロールの手 かきを中心に練習しま す。	①	9:00～ 10:00 10分前集合厳 守	月 ～ 金	7/24～27				
	小学生		②			7/31～8/3				
	小学生		③			8/7～10				

成人水泳 体操込60分 (全10回)各12名 5,500円	16歳以上	クロール (手かき・呼吸を中心に 練習します。)	①	19:15~ 20:15	水	4/18~6/27
			②			9/12~11/14
			③			1/9~3/20
			①	11:00~ 12:00	木	4/19~6/28
			②			9/13~11/15
			③			1/10~3/14
		①	19:15~ 20:15	金	4/20~7/6	
		②			9/14~11/16	
		③			1/11~3/15	
腰痛改善教室 体操込60分 (全10回)各10名 5,500円		腰痛予防に大切な脚やお腹の筋 肉を意識しながらウォーキングを 行い、クロール・背泳ぎの練習を しながら、腰痛改善を目指します	①	14:00~ 15:00	金	4/20~7/6
			②			9/14~11/16
			③			1/11~3/15
キッズダンス入門 60分(全10回) 各20名 5,500円	小学1年生 ~小学6年生	ダンスの基礎やステップを 音楽に合わせて行い、リズ ム感を身につけます。 また、体力向上を目指しま す。	①	17:30~ 18:30	金	4/20~7/6
			②			7/13~9/21
			③			9/28~12/7
			④			1/11~3/15
キッズ体操 60分(全9回) 5,000円	年中・年長 定員20名	マット + てつぼう	①	15:30~ 16:30	火	4/17~6/26
		マット + とびばこ	②			7/3~10/2
		マット + てつぼう	③			10/16~12/18
		マット + とびばこ	④			1/16~3/20
	年長~ 小学1年生 定員20名	マット + てつぼう	①	16:30~ 17:30	火	4/17~6/26
		マット + とびばこ	②			7/3~10/2
		マット + てつぼう	③			10/16~12/18
		マット + とびばこ	④			1/16~3/20
	小学生 1~6年生 定員25名	マット + てつぼう	①	17:30~ 18:30	火	4/17~6/26
		マット + とびばこ	②			7/3~10/2
		マット + てつぼう	③			10/16~12/18
		マット + とびばこ	④			1/16~3/20
キッズ体育 60分(全9回) 5,000円	年中・年長 定員15名	マットとてつぼうを 使って全身運動をして ゆきます。	①	15:30~ 16:30	水	1/10~3/7
			②			7/11~9/12
			③			9/19~11/14
			④			1/16~3/20
		てつぼうやとび箱の必 要な筋力や体力を養っ てゆきます。	①	15:30~ 16:30	木	5/10~7/5
			②			7/12~9/13
			③			9/20~11/15
			④			1/10~3/7
	小学生1・2年生 定員15名	※キッズ体操とは異な ります。 また、キッズ体操と並 行受講は出来ません。	①	16:30~ 17:30	水	5/2~7/4
			②			7/11~9/12
			③			9/19~11/14
			④			1/16~3/20
			①	16:30~ 17:30	木	5/10~7/5
			②			7/12~9/13
			③			9/20~11/15
			④			1/10~3/7