

平成31年度フロア教室（第1期）募集案内

申込日時 ・玉村町在住の方は3/3(日)より、すべての地域の方は3/7(木)より受付開始します。

・午前10時～午後8時00分の間で海洋センター窓口へ参加費、印鑑を持参のうえ直接お申込み下さい。

なお、申込書を持ち帰ることは出来ません。(先着順、定員締切)

・3/9(土)までは一人一教室(本人・家族のみ)、3/10(日)から複数の申込みが出来ます。

※申込み者が2名以下の場合、教室の開催を中止する場合があります。

・各教室12回コースです。

※ムーブストレッチ(日)・経絡ヨガ(日)11回コース、アンチエイジング(金)10回コースです。

参加費 3,600円(12回コース)※日曜日3,300円(11回コース)アンチエイジング3,000円(10回コース)

※参加費の返金は平成31年3月24日(日)までです。

施設使用料(大人310円、高校生以下100円別途必要)※参加者以外の入室はご遠慮下さい。

教室名	内容 / 対象	期間	時間
ダンベル体操 (火) 定員30名	軽いダンベルを使い体操やリズムに合わせてのウォーキングです。 (一般:16歳以上)	4/2～6/25 火曜日	10:15～11:15
フラダンス (火) 定員20名	穏やかなハワイアンソングのリズムに合わせて体を動かします。 (一般:16歳以上)	4/2～6/25 火曜日	11:30～12:30
バランスヨガ (火・木) 定員各25名	肩甲骨や骨盤を調整し、きれいな姿勢を目指します。 (一般:16歳以上)	4/2～6/25 火曜日	13:30～14:30
		4/4～6/27 木曜日	13:30～14:30
はじめてピラティス (火) 定員25名	胸式呼吸によるストレッチ中心の運動です。負荷の少ない動きで体の奥の筋肉を鍛えます。(一般:16歳以上)	4/2～6/25 火曜日	15:00～16:00
ZUMBA (火) 定員25名	ラテン系の音楽に合わせて楽しく体を動かします。 (一般:16歳以上)		16:10～17:10
簡単エアロ&筋トレ (火) 定員25名	シンプルな動きを中心にエアロビクスと筋トレです。楽しみながら体づくりをしましょう。(一般:16歳以上)		17:45～18:30
エアロビクス (水・木) 定員各25名	基本動作を中心に音楽に合わせて楽しみながら動きます。 (一般:16歳以上)	4/3～6/26 水曜日	10:30～11:15
		4/4～6/27 木曜日	19:30～20:15
太極拳 (水) 定員15名	24式太極拳をやさしく学びます。(一般:16歳以上) ※太極拳は1つの教室にさせていただきます	4/3～6/26 水曜日	11:30～12:30 ※時間変更
骨盤調整ヨガ (水) 定員30名	腰椎、骨盤体操で体を軽くしましょう。(一般:16歳以上)	4/3～6/26 水曜日	13:30～14:30
いすヨガ (水)定員25名 (新教室)	椅子に座っておこなうので初心者の方、膝、腰が痛い方でも無理なく楽しめます。ゆったりとした呼吸に意識を向ける事で、自律神経や血圧の安定、不眠などの症状にも効果的です(一般:16歳以上)	4/3～6/26 水曜日	14:45～15:45

<p>気功 (水・木) 定員各20名</p>	<p>経絡の流れで氣を導き自然治癒力を高めます。 (一般:16歳以上)</p>	4/3~6/26 水曜日	19:30~20:30
		4/4~6/27 木曜日	15:00~16:00
<p>ZUMBA GOLD (木) 定員25名</p>	<p>スンパの初心者向け教室です。ラテンの音楽で 楽しくおどりましょう。(一般:16歳以上)</p>	4/4~6/27 木曜日	16:15~17:15
<p>BOKWA (木) 定員25名</p>	<p>軽快な音楽に合わせてステップ誰でも楽しくエクササイズ (一般:16歳以上)</p>	4/4~6/27 木曜日	17:30~18:30
<p>ムーブストレッチ (火・木・金・日) 定員各25名</p>	<p>リズムカルな動的ストレッチです。 速やかにコリを取り有酸素運動にもなります。 (一般:16歳以上)</p>	4/2~6/25 火曜日	19:30~20:30
		4/4~6/27 木曜日	10:15~11:15
		4/5~6/28 金曜日	10:15~11:15
		4/7~6/30 日曜日(11回) (6/9 休み)	18:00~19:00
<p>ゆっくりムーブ ストレッチ (木・金)定員各25名</p>	<p>動きながらのストレッチです。固まった身体をほぐし、 程よく筋肉を使うので気持ちよく汗をかけます。 (一般:16歳以上)</p>	4/4~6/27 木曜日	11:30~12:30
		4/5~6/28 金曜日	11:30~12:30
<p>アンチエイジングストレ ッチ(金)定員各25名</p>	<p>ストレッチで体の歪みを整えます。腰痛、肩こり、ひざ痛 スタイルアップにも適した教室です。(一般:16歳以上)</p>	4/5~6/28 金曜日(10回) (4/19-6/7 休み)	13:30~14:30
			19:30~20:30
<p>やさしいピラティス (金) 定員25名</p>	<p>身体の内側(体幹)を引き締め姿勢を整える運動です (腰痛体操) (一般:16歳以上)</p>	4/5~6/28 金曜日	15:00~16:00
<p>キッズエアロ (金) 定員20名</p>	<p>リズム感の習得と体力づくりに始めてみませんか。 (対象:年少~小学生)</p>		17:30~18:30
<p>筋トレ&ヨガ (土) 定員30名</p>	<p>初心者向きの内容で気軽に参加できます。楽しく筋力 アップ&柔軟性向上を目指します。(一般:16歳以上)</p>		10:30~11:15
<p>きれいになるヨガ (土) 定員30名</p>	<p>動きながら呼吸を意識し一つ一つポーズを行い心と体をつ なげます。(一般:16歳以上)</p>	4/6~6/29 土曜日	11:30~12:30
<p>美・姿勢 Yoga (土) 定員30名</p>	<p>美しく正しい姿勢でアンチエイジング(若返り)運氣も上昇 していきます。(一般:16歳以上)</p>		19:30~20:30
<p>経絡ヨガ (日) 定員30名</p>	<p>氣の流れを良くするシークエンスで自然治癒力を 高めるヨガ。(教室名変更) (一般:16歳以上)</p>	4/7~6/30 日曜日(11回) (6/9 休み)	10:15~11:15 ※時間変更

31年度春季水泳教室参加者募集!

申込日時

平成31年2月10日(日)より営業時間内(10:00~20:00)に海洋センター窓口へ
参加費、印鑑を持参のうえ直接お申し込み下さい。なお、申込書を持ち帰ることは出来ません。

申込方法

- 親子、幼児アクアリズムの教室は抽選となります。(申込み締切り2月26日(火))
 - ・申込み時に抽選番号をお渡しします。(申込みは一人一教室)
 - ・発表は2月27日(水)に玉村町B&G海洋センター館内及びホームページにてお知らせ致します。
 - ・発表後、3月24日(日)までにご入金下さい。それ以降はキャンセル扱いとさせていただきます。
- 初心者、初級、中級AB、上級は先着順となります。定員になり次第締切りとなります。

注意事項

- 2/16(土)までは一人一教室(本人、家族のみ)の申し込みとなります。
尚、2/17(日)から複数の教室申し込みが可能です。
※申込み者が2名以下の場合、教室の開催を中止する場合があります。
- キャンセルによる参加費の返金は平成31年3月24日(日)までとなります。
- 各教室とも、参加費とは別に施設使用料(大人:310円/回)が毎回必要です。

定員 親子は30組、幼児アクアリズムは各30名、成人対象の教室は各16名。

参加費 2,100円(10回コース)

教室名	内容	期間	時間	対象
親子教室	水慣れ・水遊び中心です	4/4~6/13 木曜日(全10回)	10:30~11:15	1歳から年少まで (保護者1:子1)
幼児アクアリズム 教室(年少・年中)	水の中で行うリズム運動 (水慣れ)を通じて、楽しく 自然に水と触れあうこと を学びます	4/3~6/12 水曜日(全10回)	15:45~16:30	平成26年4月2日~ 平成28年4月1日 生まれの幼児
幼児アクアリズム 教室(年長)		4/5~6/14 金曜日(全10回)		平成25年4月2日~ 平成26年4月1日 生まれの幼児
初心者水泳教室	これから水泳をはじめたい方、水慣れを中心に行います	4/2~6/11 火曜日(全10回)	10:15~11:15	一般(16歳以上) はじめてプールに入る 方、水がまだ怖い方 にお勧めのコースです ※高齢者の方にも無理 なく指導します
初級者水泳教室	クロール、背泳ぎで25M 泳ぐことが目標です	4/2~6/11 火曜日(全10回)	11:15~12:15	一般(16歳以上) クロール、背泳ぎをはじめ たい方のコースです ※高齢者の方にも無理 なく指導します
		4/3~6/12 水曜日(全10回)	10:15~11:15 13:30~14:30	

中級者水泳教室 (Bクラス)	クロール、背泳ぎで25M 以上泳ぐことが目標です	4/2～6/11 火曜日(全10回)	12:15～13:15	一般(16歳以上) 綺麗なフォームで長い 距離を泳ぐことを目標 とします
		4/4～6/13 木曜日(全10回)	11:30～12:30	
中級B スペシャル教室	クロール、背泳ぎで25M 以上と平泳ぎ、バタフライ の初歩の練習です	4/3～6/12 水曜日(全10回)	11:15～12:15	一般(16歳以上) 平泳ぎ、バタフライの初歩 まで取得したいという方の コースです
中級者水泳教室 (Aクラス)	クロール、背泳ぎの レベルアップと平泳ぎ バタフライの練習です	4/2～6/11 火曜日(全10回)	13:30～14:30	一般(16歳以上) クロール、背泳ぎの上達 平泳ぎ、バタフライ25M 完泳を目指す方のコース です
		4/3～6/12 水曜日(全10回)	12:15～13:15	
			19:00～20:00	
平泳ぎ・バタフライ 水泳教室	平泳ぎ、バタフライの 初歩の練習です (中級B程度泳力がある方)	4/4～6/13 木曜日(全10回)	12:30～13:30	一般(16歳以上) 平泳ぎ、バタフライを 練習したいという方の コースです
		4/5～6/14 金曜日(全10回)	12:30～13:30	
上級者水泳教室	クロール、背泳ぎ、 平泳ぎ、バタフライの レベルアップが目標です	4/3～6/12 水曜日(全10回)	14:30～15:30	一般(16歳以上) 4種目をよりきれいに より長く泳ぐことを 目標とします
		4/4～6/13 木曜日(全10回)	19:00～20:00	
		4/5～6/14 金曜日(全10回)	13:30～14:30	

-アクアビクスのご案内-

アクアビクスは水泳と違い、音楽に合わせて体を動かすことで楽しく、有効な有酸素運動が確保できます。

開催時間

火曜日 19:00～19:45

木曜日 13:40～14:25

金曜日 10:30～11:15 19:00～19:45

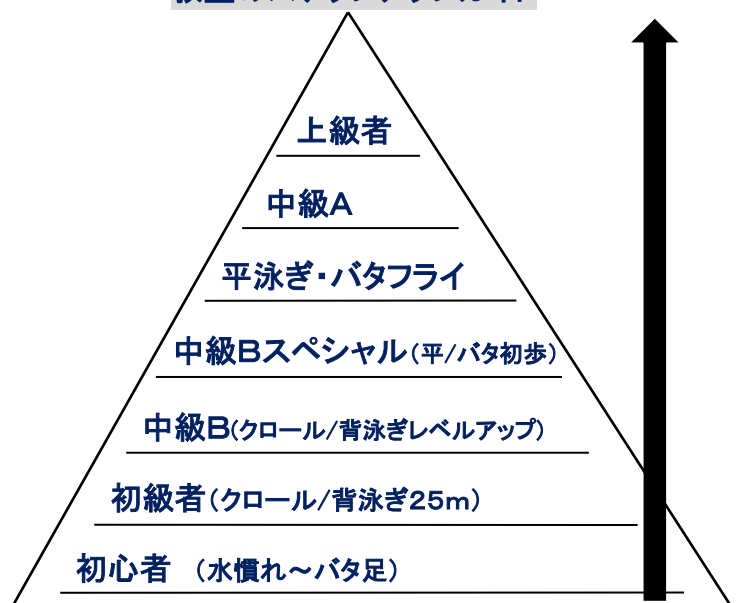
土曜日 10:30～11:15

(土曜日は水中ウォーキング中心のアクアです)

参加費: 310円/回(施設利用料別途必要)

参加方法: 受付にて申込用紙に記名し、参加費をお支払のうえプールに、ご集合ください。

教室のステップアップガイド



やさしい