

令和2年度春季水泳教室参加者募集！

申込日時

令和2年2月9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25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26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22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

- 2/15(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、2/16(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。
- 施設使用料(大人町内320円、町外480円)(高校生以下町内100円、町外150円)が必要です。

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 2,140円(10回コース)※キャンセル返金は令和2年3月22日(日)までです。

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	4/2~6/11 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	4/1~6/17 水曜日(全10回)	15:45~16:30	平成27年4月2日~ 平成29年4月1日 生まれの幼児
幼児アクアリズム 教室(年長)		4/3~6/12 金曜日(全10回)		平成26年4月2日~ 平成27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	4/7~6/16 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
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	4/7~6/16 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
		4/1~6/17 水曜日(全10回)	10:15~11:15	
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	4/7~6/16 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
		4/2~6/11 木曜日(全10回)	11:30~12:30	
		4/3~6/12 金曜日(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	4/1～6/17 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	4/7～6/16 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
		4/1～6/17 水曜日(全10回)	12:15～13:15 19:00～20:00	
クロール・背泳ぎ 水泳教室	クロール、背泳ぎの レベルアップが目標です	4/1～6/17 水曜日(全10回)	13:30～14:30	一般(16歳以上) クロール・背泳ぎの レベルアップをしたい 方のコースです
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)	4/2～6/11 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
		4/3～6/12 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	4/1～6/17 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
		4/2～6/11 木曜日(全10回)	19:00～20:00	
		4/3～6/12 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

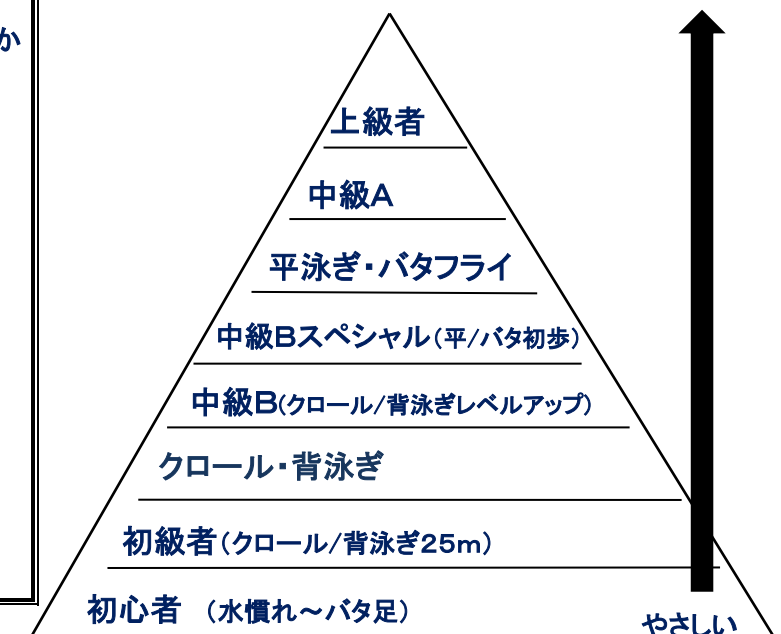
土曜日10:30～11:15

(土曜日は水中ウォーキング中心のアクアです)

参加費:320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



令和2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3/1(日)より、すべての地域の方は3/5(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)
 - ・3/7(土)までは一人一教室(本人・家族のみ)、3/8(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。

参加費 3,720円(12回コース)※返金は3月22日(日)までとなります。

特典 : 複数の教室参加者は2教室目以降参加費が **1,000円割引になります!!**

※2教室目以降申込みの際は、1教室申込時の領収証を持参ください。

施設利用料(大人町内320円、大人町外480円)(高校生以下町内100円、町外150円)です。

※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)	4/7~6/30 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)	4/7~6/30 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)	4/7~6/30 火曜日	13:30~14:30
		4/2~6/25 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)	4/7~6/30 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)	4/1~7/1 水曜日	10:30~11:15
		4/2~6/25 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)	4/1~7/1 水曜日	11:30~12:30
骨盤調整ヨガ (水) 定員25名	腰椎、骨盤体操で体を軽くしましょう。 (一般:16歳以上)	4/1~7/1 水曜日	13:30~14:30
いすヨガ (水) 定員25名	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)	4/1~7/1 水曜日	14:45~15:45

気功 (木) 定員20名	経絡の流れで気を導き自然治癒力を高めます。 (一般:16歳以上) (夜の気功は終了になります)	4/2~6/25 木曜日	15:00~16:00
ZUMBA GOLD (木) 定員25名	ズンバ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)	4/2~6/25 木曜日	16:15~17:15
BOKWA (木) 定員25名	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)	4/2~6/25 木曜日	17:30~18:30
ムーブストレッチ (火・木・金・日) 定員各25名	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)	4/7~6/30 火曜日	19:30~20:30
		4/2~6/25 木曜日	10:15~11:15
		4/3~6/26 金曜日	10:15~11:15
		4/5~6/28 日曜日	18:00~19:00
ゆっくりムーブ ストレッチ (木・金)定員各25名	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)	4/2~6/25 木曜日	11:30~12:30
		4/3~6/26 金曜日	11:30~12:30
アンチエイジング ストレッチ (金)定員各25名	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)	4/3~6/26 金曜日	13:30~14:30
			19:30~20:30
やさしいピラティス (金) 定員25名	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)	4/3~6/26	15:00~16:00
キッズエアロ (金) 定員20名	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)	金曜日	17:30~18:30
ヨガトレ (土) 定員25名 (教室名が変わります)	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)	4/4~6/27 土曜日	10:30~11:15
きれいになるヨガ (土) 定員25名	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)	4/4~6/27 土曜日	11:30~12:30
美・姿勢 Yoga (土) 定員25名	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)		19:30~20:30
経絡ヨガ (日) 定員25名 (時間が変わります)	気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。 (一般:16歳以上)	4/5~6/28 日曜日	10:30~11:30