

令和2年度水泳教室(第1期)参加者募集!

※新型コロナウイルス感染症対策により、延期になる場合もございます。予めご了承ください。

申込日時

令和2年6月7日(日)より、営業時間内(午前10時～午後8時)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

- ① 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6月21日(日))
 - ・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6月24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、6月30日(火)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。
- ② 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

- ① 6/10(水)までは一人一教室(本人、家族のみ)の申し込みとなります。なお、6/11(木)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。
- ② 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 20 組、幼児アクアリズムは各 20 名、成人対象の教室は各 10 名。

参 加 費 2, 030円(8 回コース)、1, 780円【火曜日(7回コース)】

※キャンセル返金は、令和2年6月30日(火)までになります。

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 8/13 休み	7/2～8/27 木曜日(全8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	7/1～8/26 水曜日(全8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)	水曜日:8/12 休み 金曜日:8/14 休み	7/3～8/28 金曜日(全8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 8/11 休み	7/7～8/25 火曜日(全7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 火曜日:8/11 休み 水曜日:8/12 休み	7/7～8/25 火曜日(全7回)	11:15～12:15	一般(16歳以上) クロール・背泳ぎを はじめてみたい方の コースです
		7/1～8/26 水曜日(全8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 火曜日:8/11 休み 木曜日:8/13 休み 金曜日:8/14 休み	7/7～8/25 火曜日(全7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
		7/2～8/27 木曜日(全8回)	11:30～12:30	
		7/3～8/28 金曜日(全8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 <u>水曜日:8/12 休み</u>	7/1～8/26 水曜日(全8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 <u>火曜日:8/11 休み</u> <u>水曜日:8/12 休み</u>	7/7～8/25 火曜日(全7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
		7/1～8/26 水曜日(全8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 <u>水曜日:8/12 休み</u>	7/1～8/26 水曜日(全8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) <u>木曜日:8/13 休み</u> <u>金曜日:8/14 休み</u>	7/2～8/27 木曜日(全8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
		7/3～8/28 金曜日(全8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 <u>水曜日:8/12 休み</u> <u>木曜日:8/13 休み</u> <u>金曜日:8/14 休み</u>	7/1～8/26 水曜日(全8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
		7/2～8/27 木曜日(全8回)	19:00～20:00	
		7/3～8/28 金曜日(全8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。

-教室ステップアップガイド-

上級者

中級A

平泳ぎ・バタフライ

中級Bスペシャル(平/バタ初歩)

中級B(クロール/背泳ぎレベルアップ)

クロール・背泳ぎ

初級者(クロール/背泳ぎ 25m)

初心者(水慣れ)

↑

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6/14(日)より、すべての地域の方は6/18(木)より受付を開始します。
午前10時～午後8時の間に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。

注意事項 ①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。
②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。

参加費 3,720円(12回コース)、3,410円【火曜日の教室(11回コース)】
※キャンセル返金は、令和2年6月30日(火)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。

教室名	内 容 / 対 象(一般:16歳以上)	期 間	時 間
ダンベル体操 (火) 定員20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。 8/11、9/22 休み	7/7～9/29 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。 8/11、9/22 休み	7/7～9/29 火曜日	11:30～12:30
バランスヨガ (火・木) 定員各20名	肩甲骨や骨盤を調整し、きれいな姿勢を目指します。 火曜日:8/11、9/22 休み、木曜日:8/13 休み	7/7～9/29 火曜日	13:30～14:30
		7/2～9/24 木曜日	13:30～14:30
はじめてピラティス (火) 定員20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。 8/11、9/22 休み	7/7～9/29 火曜日	15:00～16:00
ZUMBA (火) 定員20名	ラテン系の音楽に合わせて楽しく体を動かします。 8/11、9/22 休み		16:10～17:10
簡単エアロ&筋トレ (火) 定員20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。 8/11、9/22 休み		17:45～18:30
エアロビクス (水・木) 定員各20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。 水曜日:8/12 休み、木曜日:8/13 休み	7/1～9/23 水曜日	10:30～11:15
		7/2～9/24 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。 8/12 休み	7/1～9/23 水曜日	11:30～12:30
骨盤調整ヨガ (水) 定員20名	腰椎、骨盤体操で体を軽くしましょう。 8/12 休み	7/1～9/23 水曜日	13:30～14:30
いすヨガ (水) 定員20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。 8/12 休み	7/1～9/23 水曜日	14:45～15:45

<p>気 功 (木) 定員20名</p>	<p>経絡の流れで氣を導き自然治癒力を高めます。 8/13 休み</p>	<p>7/2～9/24 木曜日</p>	<p>15:00～16:00</p>
<p>ZUMBA GOLD (木) 定員20名</p>	<p>ズンバの初心者向け教室です。ラテンの音楽で楽しく おどみましょう。 8/13 休み</p>	<p>7/2～9/24 木曜日</p>	<p>16:15～17:15</p>
<p>BOKWA (木) 定員20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 8/13 休み</p>	<p>7/2～9/24 木曜日</p>	<p>17:30～18:30</p>
<p>ムーブストレッチ (火・木・金・日) 定員各20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。 火曜日:8/11、9/22 休み、木曜日:8/13 休み、 金曜日:8/14 休み 日曜日:8/16 休み</p>	<p>7/7～9/29 火曜日</p>	<p>19:30～20:30</p>
		<p>7/2～9/24 木曜日</p>	<p>10:15～11:15</p>
		<p>7/3～9/25 金曜日</p>	<p>10:15～11:15</p>
		<p>7/5～9/27 日曜日</p>	<p>18:00～19:00</p>
<p>ゆっくりムーブ ストレッチ (木・金)定員各20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。 木曜日:8/13 休み 金曜日:8/14 休み</p>	<p>7/2～9/24 木曜日</p>	<p>11:30～12:30</p>
		<p>7/3～9/25 金曜日</p>	<p>11:30～12:30</p>
<p>アンチエイジング ストレッチ (金)定員各20名</p>	<p>セルフケア・ストレッチで体の歪みを整えます。腰痛、 肩こり、膝痛、スタイルアップにも適した教室です。 8/14 休み</p>	<p>7/3～9/25 金曜日</p>	<p>13:30～14:30</p>
			<p>19:30～20:30</p>
<p>やさしいピラティス (金) 定員20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) 8/14 休み</p>	<p>7/3～9/25 金曜日</p>	<p>15:00～16:00</p>
<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。 8/14 休み (対象:年少～小学生)</p>		<p>17:30～18:30</p>
<p>ヨガトレ (土) 定員20名 (教室名が変わります)</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。 8/15 休み</p>	<p>7/4～9/26 土曜日</p>	<p>10:30～11:15</p>
<p>きれいになるヨガ (土) 定員20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。 8/15 休み</p>	<p>7/4～9/26 土曜日</p>	<p>11:30～12:30</p>
<p>美・姿勢 Yoga (土) 定員20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。 8/15 休み</p>		<p>19:30～20:30</p>
<p>経絡ヨガ (日) 定員20名 (時間が変わります)</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。 8/16 休み</p>	<p>7/5～9/27 日曜日</p>	<p>10:30～11:30</p>

玉村町 B&G 海洋センター 指定管理者 (株)NSP群馬 TEL 0270-64-5311

営業時間 : 4月～9月(午前10:00～午後9:00) 休館日:月曜日