

# 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頂きます。
- 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名以下の場合は、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 <u>8/13 休み</u>	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  <u>水曜日:8/12 休み</u> <u>金曜日:8/14 休み</u>	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)		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 <u>8/11 休み</u>	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  <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)	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
		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  <u>火曜日:8/11 休み</u> <u>木曜日:8/13 休み</u> <u>金曜日:8/14 休み</u>	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	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
			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-

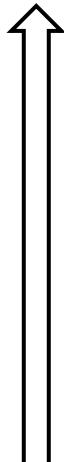
アクアビクスは水泳と違い、音楽に合わせて体を動かすことによって楽しく、有効な有酸素運動が確保できます。

#### 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) <b>定員20名</b>	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) <b>定員20名</b>	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) <b>定員各20名</b>	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) <b>定員20名</b>	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) <b>定員20名</b>	ラテン系の音楽に合わせ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) <b>定員20名</b>	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) <b>定員各20名</b>	基本動作を中心音楽に合わせ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) <b>定員15名</b>	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) <b>定員20名</b>	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) <b>定員20名</b>	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

気功 (木) <b>定員20名</b>	経絡の流れで氣を導き自然治癒力を高めます。 <u>8/13 休み</u>	7/2~9/24 木曜日	15:00~16:00
ZUMBA GOLD (木) <b>定員20名</b>	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。 <u>8/13 休み</u>	7/2~9/24 木曜日	16:15~17:15
BOKWA (木) <b>定員20名</b>	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 <u>8/13 休み</u>	7/2~9/24 木曜日	17:30~18:30
ムーブストレッチ (火・木・金・日) <b>定員各20名</b>	リズミ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	7/7~9/29 火曜日	19:30~20:30
		7/2~9/24 木曜日	10:15~11:15
		7/3~9/25 金曜日	10:15~11:15
		7/5~9/27 日曜日	18:00~19:00
ゆっくりムーブ ストレッチ <b>(木・金) 定員各20名</b>	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。 <u>木曜日:8/13 休み 金曜日:8/14 休み</u>	7/2~9/24 木曜日	11:30~12:30
		7/3~9/25 金曜日	11:30~12:30
アンチエイジング ストレッチ <b>(金) 定員各20名</b>	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。 <u>8/14 休み</u>	7/3~9/25 金曜日	13:30~14:30
			19:30~20:30
やさしいピラティス <b>(金) 定員20名</b>	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) <u>8/14 休み</u>	7/3~9/25 金曜日	15:00~16:00
			17:30~18:30
ヨガトレ <b>(土) 定員20名</b> (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。 <u>8/15 休み</u>	7/4~9/26 土曜日	10:30~11:15
きれいになるヨガ <b>(土) 定員20名</b>	動きながら呼吸を意識しつつ一つ一つポーズを行い心と体をつなげます。 <u>8/15 休み</u>	7/4~9/26 土曜日	11:30~12:30
			19:30~20:30
経絡ヨガ <b>(日) 定員20名</b> (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。 <u>8/16 休み</u>	7/5~9/27 日曜日	10:30~11:30

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