

令和3年度フロア教室（第4期）募集案内

※新型コロナウイルス感染症により、中止になる場合もございます。予めご了承下さい。

- 申込日時**
- ・玉村町在住の方は12/12(日)より、すべての地域の方は12/16(木)より受付開始します。
 - ・午前10時～午後8時の間で海洋センター窓口へ参加費、印鑑を持参の上お申込み下さい。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)
 - ・12/18(土)までは一人一教室(本人・家族のみ)、12/19(日)から複数の申し込みが出来ます。
 - ・申込者が8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 2,800円(8回コース)※返金は令和4年1月16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。

※教室の見学をしたい場合は、事前に受付へお申し付け下さい。

教室名	内容 / 対象	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。	2/1～3/29 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。	3/15休み	11:30～12:30
バランスヨガ (火・木) 定員20名	肩甲骨や骨盤を調整し、きれいな姿勢を目指します。	2/1～3/29 火曜日	13:30～14:30
		1/20～3/10 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。	2/1～3/29 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。		16:10～17:10
ビギナーエアロ (火) 定員20名	有酸素運動と筋力運動で全身を引き締めましょう。		17:45～18:30
エアロビクス (水・木) 定員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。	1/19～3/23 水曜日	10:30～11:15
		2/23、3/16休み	
		1/20～3/10 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。	1/19～3/23 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。	2/23、3/16休み	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。	1/19~3/23 水曜日 2/23、3/16休み	14:45~15:45
チアダンス (水) 定員20名	チアダンスを通じて、基礎体力・リズム感・柔軟性を 養います。(対象:年少~小学生)		16:45~17:45
気功 (木)定員20名	経絡の流れで氣を導き自然治癒力を高めます。	1/20~3/10 木曜日	15:00~16:00
ZUMBA GOLD (木) 定員20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。		16:15~17:15
ゆるムーブ (火・木・金) 定員20名	簡単な脱力系の動きで、すみやかに体をほぐします。	2/1~3/29 火曜日 3/15休み	19:30~20:15
		1/20~3/10 木曜日	10:15~11:00
		1/21~3/25 金曜日 2/11、3/18休み	10:15~11:00
ゆっくりゆるムーブ (木・金)定員20名	簡単な脱力系の動きと「ゆっくり伸ばす」で血流アップ。	1/20~3/10 木曜日	11:15~12:00
		1/21~3/25 金曜日 2/11、3/18休み	11:15~12:00
アンチエイジング ストレッチ (金)定員20名	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、ひざ痛、スタイルアップにも適した教室で す。シナプソロジーを取り入れています。	1/21~3/25 金曜日	13:30~14:30
		1/28、3/18休み	19:30~20:30
やさしいピラティス (金) 定員20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)	1/21~3/25 金曜日	15:00~16:00
キッズスポーツエアロ (金) 定員20名	年少から小学生まで楽しみながら体力筋力を 向上していきます。(対象:年少~小学生)	2/11、3/18休み	17:30~18:15
ヨガトレ (土) 定員20名	初めての方から無理なく楽しめて柔軟性と筋力を 高められる教室です。		10:30~11:15
きれいになるヨガ (土) 定員20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。	1/22~3/12 土曜日 3/19休み	11:30~12:30
美・姿勢 Yoga (土) 定員20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。		19:30~20:30
リラックスヨガ (日) 定員20名	呼吸法とゆったりした動きで日頃の疲れを 解き放ちます。初心者におすすめのヨガです。	1/23~3/20 日曜日 3/13休み	10:30~11:30

令和3年度冬季水泳教室参加者募集!

申込日時

令和3年11月28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12月10日(金))
 - ・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12月15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、12月26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。
- 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 12/4(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。なお、12/5(日)から複数の教室申し込みが可能です。※申込み者が4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 2,140円(10回コース)

※キャンセル返金は、令和3年12月26日(日)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	1/6～3/10 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	1/5～3/23 水曜日(全10回)	15:45～16:30	平成28年4月2日～ 平成30年4月1日 生まれの幼児
幼児アクアリズム 教室(年長)		1/7～3/25 金曜日(全10回)		平成27年4月2日～ 平成28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	1/11～3/22 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	1/11～3/22 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
		1/12～3/30 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	1/11～3/22 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
		1/6～3/10 木曜日(全10回)	11:30～12:30	
		1/7～3/25 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	1/12～3/30 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	1/11～3/22 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
		1/5～3/23 水曜日(全10回)	12:30～13:30 19:00～20:00	
中級者水泳教室 (A+クラス)	クロール、背泳ぎの レベルアップが目標です	1/5～3/23 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)	1/6～3/10 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
		1/7～3/25 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	1/5～3/23 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
		1/7～3/25 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

金曜日10:30～11:15

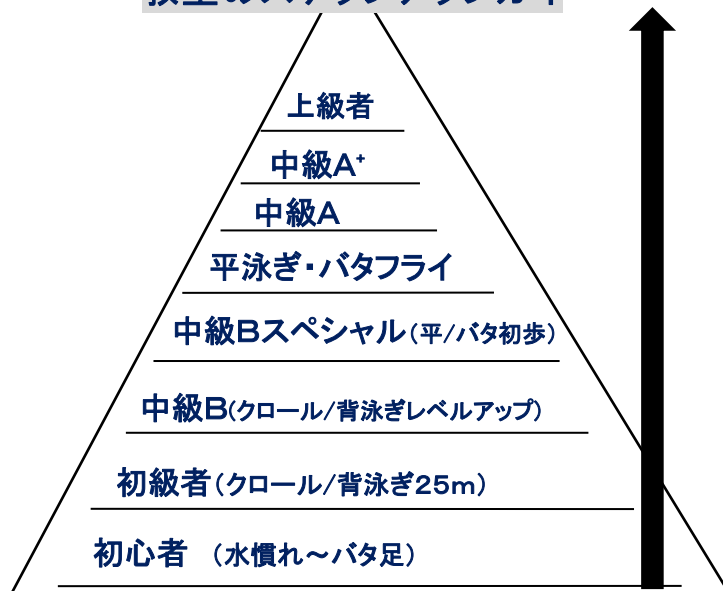
土曜日11:05～11:50

(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



やさしい

※新型コロナウイルス感染症により、中止になる場合もございます。予めご了承下さい。

玉村町B&G海洋センター 指定管理者 株式会社 NSP群馬 TEL64-5311
営業時間 10月～3月(午前10時00分～午後8時30分) 休館日 毎週月曜日