

令和6年度 通年制教室のご案内

◆水泳教室◆

●火～土曜日コースは年間38回開講 <1か月受講料：一般3,850円／中学生以下 3,190円／親子3,850円／幼児V(プール入門)2,870円> ●月曜日コースは年間34回開講 <1か月受講料：一般 3,460円／中学生以下 2,870円>

区分	教室名	記号	曜日	時間	定員	対象	内容	
一般	レディース	L2	火	11:00～12:00	25名	中学生以下を除く女性	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を練習します。泳力別の班編成で泳法の習得・健康づくりを目指す女性だけのクラスです。(初心者～中・上級者対象)	
		L4	木		40名			
	成人 A	A1	月	11:00～12:00	25名	中学生以下を除く男女	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を練習します。泳力別の班編成で泳法の習得・健康・体力づくりを目指すクラスです。(初心者～中・上級者対象)	
	成人 B	B3	水	13:00～14:00	各25名			
		B5	金	13:45～14:45				
	成人 C	C2	火	19:30～20:30	各25名			
		C3	水	19:30～20:30				
	ウォーキング&スイム	W3	水	11:00～12:00	25名			水中ウォーキングや簡単な水中運動のほか、泳法の基礎練習を行います。
	ウォーキング&アクアサイズ	WQ2	火	13:00～14:00	各30名			水中ウォーキングや簡単な水中運動を行います。泳力や年齢に関係なく、楽しみながら健康・体力づくりを目指すクラスです。
		WQ5	金	11:00～12:00				
アクアサイズ	AQ1	月	19:30～20:30	各35名	水中で軽快な音楽に合わせてエアロビクス運動を行います。泳力や年齢に関係なく楽しみながら全身のシェイプアップ・筋力アップを図ります。			
	AQ4	木	13:00～14:00					
マスターズ	M4	木	20:00～21:00	25名	中・上級者向けの泳力アップを目的としたトレーニングを行います。			
中学生以下	親子	N6	土	11:00～12:00	30組	親とおむつの取れた子～4歳児(注)	親子のスキンシップを図り、遊びながら水慣れや泳ぎの手ほどきを行います。	
	幼児(プール入門) V	V 2・V4	火・木	14:15～15:00	各20名	おむつの取れた2歳～4歳児(注)	自立心と協調性を養い、遊びながら水慣れを行います。	
	幼児 Y	Y1・Y3	月・水	14:00～15:00	各20名			
	幼児 E	E1～E5	月～金	15:00～16:00	各45名	4歳～未就学児(注)	級別に目標を設定し、水遊びや水慣れから呼吸付きクロール12.5m(15級)までの基礎を楽しく練習します。呼吸付きクロール25m(14級)からは同じ曜日の学童(J)(D)コースへ変更となりますので、予めご了承ください。	
		E6	土	13:00～14:00				
		E7	土	14:00～15:00				
	学童 J	J1～J5	月～金	16:00～17:00	各55名	小学1年生～3年生	級別に目標を設定し、4泳法の基礎から、上級者向けの練習まで行います。また、練習を通じて集中力や積極性、ねばり強さなども身につけます。※幼・園児は呼吸付きクロール25m(14級)以上から。	
		J6	金	17:00～18:00				
学童 G	G1～G4	月～木	17:00～18:00	各50名	小学3年生～中学3年生	級別に目標を設定し、4泳法の基礎から、上級者向けの練習を行います。		
学童 D	D6	土	15:00～16:00	45名	小学1年生～中学3年生	水慣れ(0級)～バタフライ(10級)までの練習を行います。※幼・園児は呼吸付きクロール25m(14級)以上から。		
	D7	土	16:00～17:00	45名		呼吸付きクロール12.5m完泳(15級)以上の練習を行います。※幼・園児は呼吸付きクロール25m(14級)以上から。		

(注) 幼児の教室は、受講開始月に対象年齢に達している方がご入会可能となります。

(お問合せ) あらかわ遊園スポーツハウス ☎ 3800-7333

※令和6年7月～8月はスクール休みとなります。

※定員に達していない教室は、体験受講(料金:1回560円)が可能となりますので、お問い合わせください。尚、体験当日にご入会の場合、体験受講料は返金させていただきます。

令和6年度 通年制教室のご案内

◆スポーツ教室◆

- 火～土コースは年間46回開講 <1か月受講料：一般 2,870円(息イキストレッチ体操のみ 2,260円)／中学生以下 2,200円>
- 月曜日コースは年間41回開講 <1か月受講料：一般 2,560円／中学生以下 1,970円>

区分	教室名	記号	曜日	時間	定員	対象	内容
一般	やさしいピラティス&ストレッチ	YS1	月	9:15～10:30	40名	中学生以下を除く男女	簡単なエクササイズとストレッチを行い、美しい姿勢や健康的で動きやすい身体作りをしていきます。 ※長めのタオル、またはヨガベルトをご持参ください。
	息イキストレッチ体操	Q2	火	9:30～10:30	30名		音楽体操やストレッチ、呼吸法やツボ刺激の実践により、心身のバランスを整えます。
	リンバストレッチ	RS3	水	10:45～12:00	40名		リンバの流れを促す筋トレ、セルフケア、有酸素運動などでデトックス。心身ともにすっきりキレイに改善していきます。
	コンビネーションエクササイズ	T4	木	10:45～12:00	40名		エアロビクスや筋力トレーニングを行い、バランスのとれた身体づくりを目指します。
	太極拳 1	XI5	金	9:15～10:30	35名		太極拳に興味のある方、基礎を習得したい方に最適です。(初心者・初級者向けコース)
	太極拳 2	XII5	金	10:45～12:00	40名		太極拳の技術のレベルアップを目指します。(中・上級者向けコース)
	デトックスヨーガ	DY1	月	10:45～12:00	60名		身体に溜まった老廃物の排出を促し、心身共にスッキリさせる気持ちよい健康ヨーガです。
	ピラティス	P5	金	19:30～20:45	60名		理学療法士によるピラティスクラスでカラダの使い方を学び、正しい姿勢、歩き方へと導きます。
	ヨーガ	Z2	火	10:50～12:05	60名		呼吸法と様々なポーズによって心と身体のコンディションを整えます。
	Z6	土	9:15～10:30	60名			
中学生以下	キッズ体操 A	CA2	火	15:15～16:30	24名	4歳～未就学児 (注)	集団運動や遊びを通し、ルールを守ることや協力し合うことなどを身につけます。
	キッズ体操 B	K2		16:45～18:00	30名	小学1年生～6年生	集団行動や器械体操・手具運動を中心に基礎体力をつけ、元気な身体をつくります。
	☆モダンバレエ A	CB4	木	15:15～16:30	16名	4歳～未就学児 (注)	モダンバレエの基礎を取り入れたレッスンです。バレエが初めての方でもご参加いただけます。 ※モダンバレエの入会受付は11月入会迄とさせていただきます。
	☆モダンバレエ B	KB4		16:45～18:00	24名	小学1年生～6年生	
	★キッズダンス A	CD1	月	15:15～16:30	各15名	4歳～未就学児 (注)	幼児向けの簡単なステップや振付を通して、ダンスの基礎を習得するクラスです。
		CD5	金				
	★キッズダンス B中級	KD1	月	16:45～18:00	30名	小学1年生～中学3年生	本格的にダンスを学ぶ中級クラスです。 講師による中級認定テスト合格者のみ受講が可能です。 ※キッズダンスの入会受付は11月入会迄とさせていただきます。
★キッズダンス B初級	KD5	金	50名		小学1年生～小学6年生	ダンスの基礎をみっちり行う初心者向けクラスです。 ※体験、新入会の方はレッスン開始15分前迄にお越し下さい。 ※キッズダンスの入会受付は11月入会迄とさせていただきます。	

(お問合せ) あらかわ遊園スポーツハウス ☎ 3800-7333

(注) キッズ体操A・モダンバレエA・キッズダンスA の教室(4歳から未就学児対象のクラス)は、受講開始月に対象年齢に達している方がご入会可能となります。

★キッズダンスについて

こちらのレッスンは、ストリートダンスの中でもHIPHOPをベースに様々なジャンルを取り入れております。キッズダンスのご入会は、発表会(3月開催予定)振り付け練習等の関係上、11月入会迄とさせていただきます。尚、体験受講や新規入会をご希望の方は前日までにフロントへご連絡頂き、受講当日はレッスン開始の15分前迄にお越し下さい。入会のお手続きが5月以降の方は、ご見学後に体験受講をして頂き、レッスン内容をご確認頂いた上でご入会ください。

☆モダンバレエについて

モダンバレエのご入会は、発表会(3月開催予定)振り付け練習等の関係上、11月入会迄とさせていただきます。

※ 定員に達していない教室は、体験受講(料金:1回560円)が可能となりますので、お問い合わせください。尚、体験当日にご入会の場合、体験受講料は返金させていただきます。