

# 令和4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> ●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。                                   |  |  |   |
| 一般     | 親子            | N6    | 土           | 11:00～12:00 | 25組   | 親とおむつの取れた子～4歳  | 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。  |   |
| 中学生以下  | 幼児            | Y1～Y4 | 月～木         | 14:00～15:00 | 各20名  | おむつの取れた2歳児～4歳 (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・園児          | 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 | 各35名  |  |  |   |
|        |               | 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。<br>※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 | 40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。<br>※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 | 40名         |   | 呼吸付きクロール25m完泳(14級)以上の練習を行います。<br>※幼・園児は呼吸付きクロール25m(14級)以上から。 |  |   |

(注) 幼児、幼・園児の教室は、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5年 3月末日までの教室となります。(令和3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4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         | すっきり健康ストレッチ    | SS1 | 月           | 9:15～10:30  | 40名         | 中学生以下を除く男女   | ヨガの健康法を取り入れたストレッチです。無理なく運動し、健康維持・増進を図ります。  |   |
|            | 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。  |   |
|            | リフレッシュジャズ      | JA3 | 水           | 10:45～12:00 | 40名         |  | ストレッチや簡単なエクササイズでのウォーミングアップ後、音楽に合わせて全身を気持ちよく動かしながら踊ります。                           |   |
|            | 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Ⅰ           | 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Ⅱ           | 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)   |   |
|            | ヨーガ            | Z1  | 月(注1)       | 10:50～12:05 | 各50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。   |   |
|            |                | Z2  | 火(注1)       |             |             |  |  |   |
| Z5         |                | 金   | 19:00～20:15 | 各60名        |             |  |  |   |
| Z6         |                | 土   | 9:15～10:30  |             |             |  |  |   |
| 中学生以下      | キッズエクササイズA     | CA2 | 火           | 15:15～16:30 | 16名         | 4歳～未就学児 (注2)   |  | 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を身につけます。         |
|            | キッズエクササイズB     | K2  |             | 16:45～18:00 | 24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2)   |  | 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3)   | 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。<br>講師による中級認定テスト合格者のみ受講が可能です。<br>※キッズダンスの入会受付は9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。<br>※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。<br>※キッズダンスの入会受付は9月入会迄とさせていただきます。 |  |   |

(注1) ヨーガ教室のZ1(月)は初級クラス、Z2(火)は中級クラスとなります。

(注2) キッズエクササイズA・モダンバレエA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。

(注3) キッズダンスAの教室は、令和4年4月1日時点で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下記へご連絡頂き、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。

※ 令和5年 3月末日までの教室となります。

※ 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。

(お問合せ) あらかわ遊園スポーツハウス ☎ 3800-7333