

# 第3期 定期教室 参加者募集!!!



## こども向けの教室

### 幼児水泳1

【期間】 1/7~3/18 (毎週火曜日)  
 【時間】 16:00~17:00 【対象】 満3歳~未就学児  
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 16名  
 【料金】 ￥6,000  
 【内容】 水慣れを目的とした教室です。  
 1人でプールに入るのが初めてのお子様にピッタリな教室です☆

### ジュニアスイミングA1

【期間】 1/7~3/18 (毎週火曜日)  
 【時間】 17:00~18:00 【対象】 小学生  
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 35名  
 【料金】 ￥6,000  
 【内容】 水慣れ→バタ足→クロール→12.5m  
 →25mと段階を踏んだクラス分けで  
 目標達成を目指すクラスです☆

### ジュニアスイミングB1

【期間】 1/7~3/18 (毎週火曜日)  
 【時間】 18:00~19:00 【対象】 小・中学生  
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 20名  
 【料金】 ￥6,000  
 【内容】 ジュニアAの教室からさらに上手になりたい・25m以上泳ぎたい・クロール以外の泳ぎを練習するクラスです☆

### チアダンス1

【期間】 1/8~3/12 (毎週水曜日)  
 【時間】 16:45~17:45 【対象】 小学生  
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 20名  
 【料金】 ￥5,200  
 【内容】 音に合わせて楽しくダンス♪  
 チアリーディングの基礎から練習します。

### チアダンス2

【期間】 1/8~3/12 (毎週水曜日)  
 【時間】 17:45~18:45 【対象】 小学生  
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 20名  
 【料金】 ￥5,200  
 【内容】 音に合わせて楽しくダンス♪  
 チアリーディングの基礎から練習します。  
 ★高学年のお子さま向けです。

### おやこでプール

【期間】 1/9~3/13 (毎週木曜日)  
 【時間】 10:15~11:00  
 【対象】 満2歳~未就園児とその保護者  
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 15組  
 【料金】 ￥6,000  
 【内容】 水の中で親子のふれあいと対話を通じ  
 水に慣れ親しむことを目的とした教室です。

### 幼児水泳2

【期間】 1/9~3/13 (毎週木曜日)  
 【時間】 16:00~17:00 【対象】 満3歳~未就学児  
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 16名  
 【料金】 ￥6,000  
 【内容】 水慣れを目的とした教室です。  
 1人でプールに入るのが初めてのお子様にピッタリな教室です☆

### ジュニアスイミングA2

【期間】 1/9~3/13 (毎週木曜日)  
 【時間】 17:00~18:00 【対象】 小学生  
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 35名  
 【料金】 ￥6,000  
 【内容】 水慣れ→バタ足→クロール→12.5m  
 →25mと段階を踏んだクラス分けで  
 目標達成を目指すクラスです☆

### ジュニアスイミングA3

【期間】 1/9~3/13 (毎週木曜日)  
 【時間】 18:00~19:00 【対象】 小学生  
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 35名  
 【料金】 ￥6,000  
 【内容】 水慣れ→バタ足→クロール→12.5m  
 →25mと段階を踏んだクラス分けで  
 目標達成を目指すクラスです☆

### ジュニアスイミングB2

【期間】 1/9~3/13 (毎週木曜日)  
 【時間】 19:00~20:00 【対象】 小・中学生  
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 20名  
 【料金】 ￥6,000  
 【内容】 ジュニアAの教室からさらに上手になりたい・25m以上泳ぎたい・クロール以外の泳ぎを練習するクラスです☆



# 成人向けの教室



## アクアビクス1

【期間】 1/6~3/24 (毎週月曜日)  
【時間】 19:00~20:00 【対象】 一般女性  
【申込方法】 ネット・はがき・窓口【定員】 20名  
【料金】 ￥6,000  
【内容】 音楽に合わせて水の中で身体を動かす教室です！膝や腰にあまり負担をかけたくないお客様におすすめです☆

## アクアウォーキング

【期間】 1/7~3/18 (毎週火曜日)  
【時間】 11:00~12:00 【対象】 一般  
【申込方法】 ネット・はがき・窓口【定員】 20名  
【料金】 ￥6,000  
【内容】 泳げないけど、水の中で運動してみたい方におすすめです！膝や腰に負担をかけず身体を動かしませんか？

## アクアビクス2

【期間】 1/7~3/18 (毎週火曜日)  
【時間】 13:00~14:00 【対象】 一般女性  
【申込方法】 ネット・はがき・窓口【定員】 20名  
【料金】 ￥6,000  
【内容】 音楽に合わせて水の中で身体を動かす教室です！膝や腰にあまり負担をかけたくないお客様におすすめです☆



## シニアスイミング1

【期間】 1/7~3/18 (毎週火曜日)  
【時間】 14:00~15:00 【対象】 60歳以上の男女  
【申込方法】 ネット・はがき・窓口【定員】 20名  
【料金】 ￥6,000  
【内容】 身体に負担をかけず無理の無いように水泳の練習をする教室です。  
お客様に合ったレベルで練習できます！

## 一般水泳

【期間】 1/7~3/18 (毎週火曜日)  
【時間】 19:00~20:00 【対象】 一般  
【申込方法】 ネット・はがき・窓口【定員】 20名  
【料金】 ￥6,000  
【内容】 身体に負担をかけず無理のないように幅広いレベルの練習ができます☆

## アクアエクササイズ

【期間】 1/9~3/13 (毎週木曜日)  
【時間】 11:00~12:00 【対象】 一般  
【申込方法】 ネット・はがき・窓口【定員】 20名  
【料金】 ￥6,000  
【内容】 日頃の運動不足解消などを目的に水の中で身体を動かす教室です☆水中での負荷を利用して楽しくトレーニング♪

## 目指せ25m！！

【期間】 1/9~3/13 (毎週木曜日)  
【時間】 12:00~13:00 【対象】 一般  
【申込方法】 ネット・はがき・窓口【定員】 20名  
【料金】 ￥6,000  
【内容】 最も初歩的な教室です。  
水泳の基礎から一緒に25mを目指していきましょう♪



## シニアスイミング2

【期間】 1/9~3/13 (毎週木曜日)  
【時間】 14:00~15:00 【対象】 60歳以上の男女  
【申込方法】 ネット・はがき・窓口【定員】 20名  
【料金】 ￥6,000  
【内容】 身体に負担をかけず無理の無いように水泳の練習をする教室です。お客様に合ったレベルで練習できます！





## 骨盤体操

【期間】 1/7~3/18 (毎週火曜日)  
 【時間】 10:45~11:45 【対象】 一般  
 【申込方法】 ネット・はがき【定員】 40名  
 【料金】 ￥5,200  
 【内容】 骨盤の歪みを調整して、身体の代謝をアップさせましょう！全身のバランスをよくすることを旨とした教室です☆

## やさしいエアロビクス

【期間】 1/7~3/18 (毎週火曜日)  
 【時間】 13:45~14:45 【対象】 一般  
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 30名  
 【料金】 ￥5,200  
 【内容】 音楽に合わせての全身運動です。体全体をシェイプアップすることを目的とした教室です♪

## ZUMBA

【期間】 1/7~3/18 (毎週火曜日)  
 【時間】 18:00~19:00 【対象】 一般  
 【申込方法】 ネット・はがき【定員】 35名  
 【料金】 ￥5,200  
 【内容】 ポップな曲に合わせて楽しく身体を動かしませんか♪全身運動で身体を引き締めましょう☆



## ボクシングエクササイズ

【期間】 1/7~3/18 (毎週火曜日)  
 【時間】 19:30~20:30 【対象】 一般  
 【申込方法】 ネット・はがき【定員】 35名  
 【料金】 ￥5,200  
 【内容】 ボクシングの基本動作を音楽にのって楽しくストレス発散♪全身運動で身体を引き締めましょう☆

## YOGA

【期間】 1/9~3/13 (毎週木曜日)  
 【時間】 10:45~11:45 【対象】 一般  
 【申込方法】 ネット・はがき【定員】 30名  
 【料金】 ￥5,200  
 【内容】 呼吸に合わせて、ゆっくりポーズを行うことで身体の代謝をアップさせましょう。心と体のバランスを整える教室です☆

## ビーチボールバレエ

【期間】 1/9~3/13 (毎週木曜日)  
 【時間】 19:00~20:30 【対象】 一般  
 【申込方法】 ネット・はがき【定員】 40名  
 【料金】 ￥5,200  
 【内容】 海やプールなどでおなじみのビーチボールを使った、バドミントンコートで行うバレエボールです！

## フラダンス

【期間】 1/9~3/13 (毎週木曜日)  
 【時間】 18:00~19:00 【対象】 一般  
 【申込方法】 ネット・はがき【定員】 25名  
 【料金】 ￥5,200  
 【内容】 背筋を伸ばして踊るので、姿勢改善にも効果的です。心癒される音楽に合わせてリラックスして常に笑顔で踊りましょう。

## HIIT

【期間】 1/9~3/13 (毎週木曜日)  
 【時間】 19:30~20:30 【対象】 一般  
 【申込方法】 ネット・はがき【定員】 30名  
 【料金】 ￥5,200  
 【内容】 短時間で心肺機能の強化・筋力アップやシェイプアップ効果のある高強度の教室です！



## 11/1 (金) 申込開始 (※窓口は11/2 (土) )

※往復はがきでお申込みについては12/5 (木) 必着となりますので、期間に余裕を持ってお申込みください。  
 ※ネットからのお申込みは「名古屋市電子申請サービス」 <https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya> のトップページ「キーワードで手続きを探す」から守山スポーツセンターを検索  
 ※当選後12/22 (日) までに受講料のお支払いがない場合は、当選を無効とさせていただきますご注意ください。