

★守スポ定期教室★ 追加募集★

受付は、先着順です。
守山スポーツセンター受付まで



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
【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ススメです☆

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
【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。

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
【料金】 ￥6,000
【内容】 体に負担をかけずに無理のないように幅広いレベルの練習ができます☆

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
【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。

めざせ25m!!

【期間】 1/9~3/13 (毎週木曜日)
【時間】 12:00~13:00
【対象】 一般
【料金】 ￥6,000
【内容】 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
【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。

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
【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
【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
【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。
★低学年のお子さま向けです。

フラダンス

【期間】 1/9~3/12 (毎週木曜日)
【時間】 18:00~19:00 【対象】 一般
【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！

ビーチボールバレー

【期間】 1/9~3/13 (毎週木曜日)
【時間】 19:00~20:30 【対象】 一般
【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

HIIT

【期間】 1/9~3/13 (毎週木曜日)
【時間】 19:30~20:30 【対象】 一般
【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！

