

# 日本ガイシアリーナ 定期スポーツ教室

7/1~受付中 令和4年度 第2期

教室名	内 容	開 講 日 時	対 象	定員	受講料	会 場	抽選日時
競泳マスターズ水泳 夜間	マスターズ水泳大会出場者を主な対象として、大会に向けて練習します。	8/23.25.30.9/1.6.8.13.15 火・木曜 8回 18:30-20:00	100m以上泳げる 中学生以上	20人	6,000円	競泳プール	8/3 14:00
健康水泳 火曜午前	初級者から中・上級者まで、クラス別に分かれて4泳法を練習します。	9/6.13.20.27.10/4.11.18.25.11/1.8 火曜 10回 10:30-12:00	一般	45人	6,600円	50m 温水プール	8/17 14:00
健康水泳 木曜午後	初級者から中・上級者まで、クラス別に分かれて4泳法を練習します。	9/8.15.22.29.10/6.13.20.27.11/10.17 木曜 10回 13:30-15:00	一般	45人	6,600円	50m 温水プール	8/17 14:15
健康水泳 土曜夜間	初級者から中・上級者まで、クラス別に分かれて4泳法を練習します。	9/24.10/15.22.29.11/26.12/3.10.17 土曜 8回 18:30-20:00	中学生以上	25人	5,280円	50m 温水プール	9/2 14:00
こどもアーティストック スイミング	リズムに乗って、みんなで動きを合わせて泳ぎます。	10/6.13.20.27.11/10.17.24.12/1 木曜 8回 17:00-18:30	25m以上泳げる 小中学生	25人	4,800円	50m 温水プール	9/14 14:00
おとなアーティストック スイミング	リズムに乗って、みんなで動きを合わせて泳ぎます。	10/6.13.20.27.11/10.17.24.12/1 木曜 8回 10:30-12:00	25m以上泳げる 一般	15人	5,280円	50m 温水プール	9/14 14:15
おやこ体操ベビー2	おやこで仲良く楽しく体操をします。 希望者には託児もあります(5組まで)	9/8.15.22.29.10/6.13.20.27.11/10.17 木曜 10回 10:00-10:45	10カ月~2歳児と その保護者	20組 40人	5,500円 託児(3,300円)	軽運動室	8/17 15:15
おやこでキッズリズム 体操2	英語も取り入れ、おやこで仲良く楽しく体操をします。 希望者には託児もあります(5組まで)	9/8.15.22.29.10/6.13.20.27.11/10.17 木曜 10回 11:00-11:45	2~4歳児と その保護者	20組 40人	5,500円 託児(3,300円)	軽運動室	8/17 15:15
ゆったりヨガ1・2	体に無理な負荷をかけず、動作と呼吸を意識し、心と体の調和を図ります。	9/7.14.21.28.10/5.12.19.26.11/2.9 水曜 10回 ①9:45-11:00 ②11:15-12:30	一般	各 20人	各5,000円	NKアスリート トレーニングルーム	8/17 14:45
ピラティスしようよ!	ストレッチを中心とした動作で筋肉を緩め、快調な体を作ります。	9/8.15.22.29.10/6.13.20.27.11/10.17 木曜 10回 13:30-14:30	一般	20人	5,000円	NKアスリート トレーニングルーム	8/17 15:00
弓 道	初心者を対象として、弓道を継続していけるよう、基本を学びます。	9/3.10.17.24.10/1.8.29.11/19 土曜 8回 17:00-19:30	中学生以上	25人	5,440円	弓道場	8/17 14:30

