

日本ガイシアリーナ 定期スポーツ教室

11/8~受付中 令和4年度 第3期

教室名	内 容	開 講 日 時	対 象	定員	受講料	会 場	抽選日時
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。	1/10.17.24.31 2/7.14.21.28 3/7.14 火曜 10回 10:30-12:00	一般	45人	6,600円	50m 温水プール	12/21 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。	1/12.19.26 2/2.9.16 3/2.9.16.23 木曜 10回 13:30-15:00	一般	45人	6,600円	50m 温水プール	12/21 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。	1/14.21.28 2/4.18.25 3/4.11.18.25 土曜 10回 18:30-20:00	中学生以上	25人	6,600円	50m 温水プール	12/21 14:30
子どもアーティストック スイミング	リズムに乗って、みんなで動きをあわせて泳ぎます。	1/12.19.26 2/2.9.16 3/2.9 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	12/21 14:45
おやこ体操ベビー3	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)	1/12.19.26 2/2.9.16 3/2.9.16.23 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	12/21 15:45
おやこでキッズリズム 体操3	英語も取り入れ、おやこで仲良く楽しく 体操をします。託児あります(5組まで)	1/12.19.26 2/2.9.16 3/2.9.16.23 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	12/21 16:00
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。	1/11.18.25 2/1.8.15.22 3/1.8.15 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	12/21 15:00
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。	1/12.19.26 2/2.9.16 3/2.9.16.23 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	12/21 15:30
楽しいスケート火曜	初心者を対象として、基本から学びま す。	1/10.17.24.31 2/7.14.21 火曜 7回 18:30-20:00	小学生以上	50人	大人 8,400円 小人 6,300円	アイスリンク	12/21 16:15
フィギュアスケート	スケートの中・上級者を対象として、基 礎から高い技術の習得を目指します。	1/15.22 2/4.5.18.19 土日 6回 10:30-12:00	小学生以上	50人	大人 7,200円 小人 5,400円	アイスリンク	12/21 16:30
アイスホッケー土曜※ A(スキルアップコース) B(初心者コース)	アイスホッケーの基本ルールや簡単 な技術等の習得を目指します。 A(防具をお持ちの方) B(防具をお持ちでない方)	1/14.21.28 土曜 3回 A10:30-11:20 B11:30-12:20	小学生以上	各 30人	各 大人 2,400円 小人 1,800円	アイスリンク	12/21 16:45



お申込みは→
こちらから→

