

トレーニング講習会

「トレーニング室」を使用する際は、初回に講習会を受講する必要があります。

- 対象 15歳以上(高校生以上)
- 時間 1回 60分
- 定員 6名
- 必要なもの
 - ・写真(縦3.0cm×横2.5cm) 2枚
 - ・運動のできる服装
 - ・屋内用シューズ(土足不可)
 - ・施設利用料 (一般)500円 (高齢者・障がい者)200円
- 申込方法 「**トレーニング講習会開催日程**」の●印のついた時間帯に実施しています。
予約制になりますので、希望の時間をお選びのうえ、お申込み下さい。
- 講習会当日は 券売機にてトレーニング室利用券をご購入のうえ、講習開始10分前までに直接トレーニング室へお越し下さい。

サービスプログラム

予約不要、受講料無料の気軽に参加できる教室です。

受講料は無料ですが、利用券を購入の上、ご参加下さい。

対象は、中学生以上の方になります。

祝日及びプール、アリーナの状況により実施しない日がありますので、事前にお問い合わせ下さい。

<プールプログラム>

受講の際には、水着とスイミングキャップをご用意下さい。

プログラム	曜日	時間
アクアウォーク	月	10:00～10:30
アクアウォークいきいき脳体操	水	10:00～10:30
初級平泳ぎ		13:30～14:00
アクアウォーク&ジョグ	木	10:00～10:30
初級クロール		13:30～14:00
アクアビクス	金	10:00～10:30

<アリーナプログラム>

受講の際には、屋内用シューズをご用意下さい。

トレーニング室利用券でご受講いただけます。(プログラムのご受講のみの場合、アリーナ利用券をご購入下さい。)

プログラム	曜日	時間
コンビネーションエアロ	月	10:00～10:30
ストレッチ	木	13:30～14:00
(7月) お腹シェイプ	金	13:30～14:00
(8月) ボディメイクサーキット		
(9月) ビューティープロジェクト		

スポーツ教室

月会費制の有料教室になります。

別途お申し込みが必要になります。随時受付をいたしますが、定員に達しているコースはキャンセル待ちとなります。

会費を引き落とすための銀行口座をご用意下さい。

キッズ、ジュニア、イルカコースにつきましては、熊取町在住の方のみの受付となります。

詳細は、窓口までお問い合わせ下さい。

通年教室(年間44回開催)

<スイミング(子供)> ※町内在住の方のみ

コース	曜日	時間	対象	受講料
キッズA	月	15:30~16:30	年中・年長	2,000円/月4回
キッズB	水			
キッズC	木			
キッズD	金			
ジュニアA	月	16:30~17:30	小学1~3年生	
ジュニアB	水			
ジュニアC	木			
ジュニアD	金			
ジュニアE	月	17:30~18:30	小学4~6年生	
ジュニアF	水			
ジュニアG	木			
ジュニアH	金			

<夏休み短期水泳教室>

年中・年長、小学1~6年生対象

毎年7月に実施(予定)

<春休み短期水泳教室>

年中・年長、小学1~6年生対象

毎年3月に実施(予定)

<スイミング(大人)>

コース	曜日	時間	対象	受講料
女性1	月	11:00~12:00	中学生以上の女性	3,000円/月4回
女性2	木	14:00~15:00		
女性3	木	19:30~20:30		
女性4	金	11:00~12:00		
リフレッシュ	月	19:30~20:30	中学生以上の男女	
ヘルシー	水	14:00~15:00	50歳以上の男女	
楽ラク!水中運動	金	14:00~15:00		
たのしくアクア	木	11:00~12:00	中学生以上の男女	
シェイプアップ・アクア	水	19:30~20:30		

<アリーナ(大人)>

コース	曜日	時間	対象	受講料
ゆっくりエアロ	金	11:15～12:15	中学生以上の男女	3,000円／月4回
リラックス・ヨガ	月	11:00～12:00		
すっきりヨガ	木	9:30～10:30		
パワー・ヨガ	水	19:30～20:30		
はじめてのヨガ	木	19:45～20:45		
キレイになるヨガ	金	10:00～11:00	16歳以上の女性	
元気で長生き	水	10:00～11:00	60歳以上の男女	
楽ラク！健康づくり	木	11:00～12:00	50歳以上の男女	
姿勢美人！体幹エクササイズⅠ	水	11:15～12:15	16歳以上の男女	
姿勢美人！体幹エクササイズⅡ	水	13:00～14:00		
自力整体	木	13:30～15:00		
				5,000円／月4回

10回コース(7・11・3月に募集予定)

<スイミング(障がい者)> ※町内在住の方のみ

コース	曜日	時間	対象	受講料
イルカ1	土	14:00～15:00	小学生～19歳以下の 知的障害者・児	5,000円／10回
イルカ2		15:15～16:15		
イルカ3		16:30～17:30	小学生以上の身体障害者・児 及び20歳以上の知的障がい者	

<アリーナ(大人)>

コース	曜日	時間	対象	受講料
フラダンス	水	9:45～10:45	16歳以上女性	9,000円／10回
太極拳1	月	19:30～21:00	小学生～一般	一般 6,000円／10回 小中学生 3,000円／10回
太極拳2	水	13:15～14:45		