



北部水泳場 第1期プールプログラム開催



開催期間 (全9~10回)	2025年 4/7(月)~6/24(火)	お申し込み 期間	親子・成人プログラム ※先着受付	幼児スイム・ジュニアスイム
			3/7(金)~	2/5(水)~2/23(日)

成人プログラム 受講料: 8,100円~10,000円(税込)

プログラム名	回数	日時/受講料	定員	内容
お手軽スイム	10回	水曜(19:15~20:00) 9,000円	12名	基礎から段階的に指導するので未経験・初心者の方に最適!
ベーシックスイム	10回	金曜(11:00~12:00) 10,000円	12名	水慣れからクロール、背泳ぎの基本動作を習得し泳力向上を目指します
レベルアップスイム	10回	水曜(11:00~12:00) 10,000円	12名	クロールからはじめ、段階を越えて楽しくレベルアップ!
	10回	金曜(11:00~12:00) 10,000円	12名	
ステップアップスイム	10回	月曜(19:15~20:15) 10,000円	12名	クロール、背泳ぎ、平泳ぎを学びながらバタフライにも挑戦!
	9回	火曜(11:00~12:00) 9,000円	12名	
	10回	水曜(11:00~12:00) 10,000円	12名	
トータルスイム	10回	火曜(11:00~12:00) 10,000円	12名	4泳法の習得、泳力の向上を目指します!
アクアシェイプ★★	10回	月曜(10:00~10:45) 9,000円	24名	「楽すぎず、ツラすぎず」効果的に脂肪を燃やそう!
	10回	水曜(10:00~10:45) 9,000円	24名	
ひざ腰機能改善水中運動	10回	月曜(11:00~11:30) 9,000円	8名	日常の動作をスムーズに行うための機能改善、向上。浮力の働きにより足腰の負担を軽減し、水の抵抗によって個々に合った運動をします。
	10回	金曜(12:20~12:50) 9,000円	8名	
パレトン®	10回	月曜(13:00~13:30) 9,000円	8名	パレエ・フィットネス・ヨガの3種類の動きを組み合わせた裸足で行うボディメイクエクササイズです。バランスコアトレーニングと姿勢改善に効果的です。
ウォーク&エクササイズ★	9回	火曜(19:30~20:15) 8,100円	24名	気楽にアクアビクスを楽しみたい方にオススメ!*
アクアダンス★★★	9回	木曜(10:15~11:00) 8,100円	24名	音楽に合わせて、楽しくリズムカルに有酸素運動をします。
アクアウォーク★	9回	木曜(11:05~11:50) 8,100円	24名	音楽に合わせて、色々な歩き方を楽しみます。
アクアエクササイズ★★	10回	木曜(19:30~20:15) 9,000円	24名	アクアビクス初心者の方にオススメ!*
機能改善水中ウォーキング	10回	金曜(10:00~10:30) 9,000円	15名	簡単な動きで左右のバランスを整え体幹を強くします。姿勢、肩こり、腰や膝痛の改善におすすめです。
からだリセット	10回	金曜(10:50~11:20) 9,000円	8名	肩甲骨、背骨、骨盤周囲の筋肉と関節をほぐし、整えて、美姿勢をつくります
バランスボール	10回	金曜(11:30~12:00) 9,000円	8名	直径55cmほどのボールの丸み・弾み・転がりを利用して、楽しく姿勢改善!腰痛には即効果!!
アクアサーキット★★★	10回	金曜(19:30~20:15) 9,000円	24名	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。腰、関節への負担が少ないので体カづくりにピッタリ!

お子様プログラム 受講料: 9,000円(税込)

プログラム名	回数	日時/受講料	定員	内容
親子スイム ※しずおが子育て優待カードを提示していただく受講料を10%割引させていただきます。	10回	火曜(10:10~10:50) 9,000円	20組	生後半年から幼稚園就園前の お子様と保護者 小さなお子様も保護者と一緒に水慣れができます。
幼児スイム	10回	月曜(15:00~15:50) 9,000円	32名	年少~年長のお子様 (2019年4月2日~ 2022年4月1日生まれ) 楽しい水慣れから、 泳ぎの基本までチャレンジ! 
	10回	火曜(15:00~15:50) 9,000円	32名	
	10回	水曜(15:00~15:50) 9,000円	32名	
	10回	水曜(16:00~16:50) 9,000円	32名	
	10回	木曜(16:00~16:50) 9,000円	32名	
	10回	金曜(15:00~15:50) 9,000円	32名	
	10回	金曜(16:00~16:50) 9,000円	32名	
ジュニアスイム 初級	10回	月曜(18:00~18:50) 9,000円	10名	小学1年生~6年生 顔付け、もぐり、浮きなど水泳の基礎を中心に12.5mまでの範囲で練習を行います。
	10回	水曜(17:00~17:50) 9,000円	22名	
ジュニアスイム	10回	月曜(16:00~16:50) 9,000円	33名	小学1年生~6年生 水慣れから25mまでの範囲で練習を行います。 
	10回	月曜(17:00~17:50) 9,000円	33名	
	10回	火曜(16:00~16:50) 9,000円	33名	
	10回	火曜(17:00~17:50) 9,000円	33名	
	10回	火曜(18:00~18:50) 9,000円	33名	
	10回	木曜(17:00~17:50) 9,000円	33名	
	10回	木曜(18:00~18:50) 9,000円	22名	
	10回	金曜(17:00~17:50) 9,000円	33名	
	10回	金曜(18:00~18:50) 9,000円	33名	
	10回	金曜(18:00~18:50) 9,000円	33名	
ジュニアスイム 25m	10回	月曜(18:00~18:50) 9,000円	12名	小学1年生~中学生 クロール、背泳ぎで25m以上の泳力があるお子様を対象に指導を行います。
	10回	木曜(18:00~18:50) 9,000円	12名	

※教室の下にある★は運動強度の目安です。

※受講料は税込み料金です。