

②長期スイミングスクール（通年） 参加者募集



🏊 8月8日(日) 18:00まで

📄 申し込み用紙に必要事項を記入し、フロントに提出（電話申込み不可）

🔍 **選考方法** 8月10日(火) 19:00から泳力テストを行います。

※泳力テスト時の入場料は無料です

コース	期 間	日 程	対象・泳力	回 数	受講料	
					会 員	一 般
イルカ	<通年> 中期 9月～12月	木曜日 20:00～ 21:00	対 上記泳力テストに合格した小学生以上 泳力 2泳法で25m以上泳げること	(全45回) 中期 9月～12月 15回	新規 無料 再受講 6,000円 JSC会員 5,250円	7,500円

①②共通事項

- ・保険料は、年会費・受講料に含まれます（当該教室時のみ有効）
- ・受講料のほかにプール入場料が別途必要（お得な定期券もあります）
- ・都合により、日程・回数・料金などが変更になる場合あり
- ・保護者がスポーツパラダイス会員であれば、未就学児は、会員料金の受講料（ディスプレイ定期券も、会員割引で購入できます）

各種教室 参加者募集

教室	内容	対象/定員	開催曜日 時間	初回	受付開始	受講料
リズム体操	軽快なリズムによって運動不足を解消	16歳以上/ 50人	火曜日 13:00～14:00	9月14日 (全10回)	8月17日(火)	会員新規 無料 会員再受講 3,000円
ディスコ ステップ	ディスコサウンドで楽しくエクササイズ	どなたでも/ 30人	水曜日 13:00～14:00	9月15日 (全10回)	8月18日(水)	
初心者向け ボディメイキング	ボールを使い、時間をかけて体を整える	16歳以上/ 25人	木曜日 9:45～10:45	9月16日 (全10回)	8月19日(木)	
らくらく青竹	青竹踏みを取り入れたエクササイズ	16歳以上/ 40人	木曜日 13:00～14:00			
リラックス ヨガ	ヨガのポーズで、呼吸を意識し心を穏やかに	16歳以上/ 40人	木曜日 14:30～15:30			
キッズダンス	ヒップホップダンスでリズム感を身に付ける	4歳児～小学 1年生/15人	木曜日 17:30～18:30	9月17日 (全10回)	8月20日(金)	
ボクレッチ	ボクシングとストレッチでボディケア	16歳以上/ 15人	木曜日 18:30～19:30			
ボディ メイキング	関節や筋肉に痛みを感じる・体形が気になる人に	16歳以上/ 25人	金曜日 10:00～10:50			
フラダンス	音楽に合わせてゆらゆらダンス	16歳以上/ 50人	金曜日 11:00～12:00	9月17日 (全10回)	8月20日(金)	
エアロビクス	音楽に合わせて体を動かして脂肪燃焼	16歳以上/ 25人	金曜日 13:00～14:00			
パワーヨガ	筋トレ要素の強いポーズで、体を鍛える	16歳以上/ 40人	金曜日 19:00～20:00			
金山トレー ニングメソッド	本気度MAXトレーニングで脂肪燃焼	中学生以上/ 25人	金曜日 20:00～21:00			