

小金井市総合体育館

【通年制】フールジュニア教室 参加者大募集!

◆Jr水泳入会については、泳力判定会を行ってからの入会申込となります。
 ■対象：年中～中学生(Jr水泳入会希望者・通ったことのある方も判定会必須)
 ※泳力判定会とは・・・申込時の希望のクラスの泳力に達しているか判定させていただきます。
 当館の水泳教室の基準にて判定し、判定が前後する場合があります。

教室名	曜日	時間	定員	対象	回数	月謝	教室内容			
Jr水泳A①	月～木 土	14:50～15:50 11:50～12:50	各15名	小学1年生	1回	1,040円	【Jr水泳A①②③】 水泳を初めて習うお子さま対象です。 水慣れ・ポビング・背浮・伏浮・板キックを行う教室です。 ※未就学児の方は水なれクラスをご案内いたします。			
Jr水泳A②	月～木 土	15:50～16:50 12:50～13:50	各15名							
Jr水泳A③	金	16:50～17:50	各10名							
Jr水泳B①	月～木 土	14:50～15:50 11:50～12:50	各20名				【Jr水泳B①②③】 グライドキック、背浮きキック、息継ぎなしクロール10Mを練習する教室です。			
Jr水泳B②	月～木 土	15:50～16:50 12:50～13:50	各20名							
Jr水泳B③	月～金 土	16:50～17:50 13:50～14:50	各20名							
Jr水泳C (4級～9級)	月～金	16:50～17:50	8級～9級 各20名 4級～7級 各25名				～ 中学生	～ 5回	～ 5,220円 (税込) 実施スケジュールにより金額が変動いたします。 (前納制)	【Jr水泳C (8級～9級) (4級～7級)】 8～9級は背泳ぎ、クロールの呼吸を15M練習する教室です。 4～7級は背泳ぎ、クロール、平泳ぎを25Mを練習する教室です。
Jr水泳C (8級～9級)	土	13:50～14:50	20名							
Jr水泳C (4級～7級)	土	14:50～15:50 15:50～16:50	25名							
Jr水泳D	月～土	16:50～17:50	各25名							【Jr水泳D】 背泳ぎ、クロール、平泳ぎに加えバタフライの完成を目指す教室です。
Jr水泳E	月～土	17:50～18:50	各20名							
Jr水泳F	月～土	17:50～18:50	各20名	【Jr水泳E・F】 1級からは「Jr、E」クラスと「Jr、F」クラスの2クラスに分かれて指導します。 「Jr、E」クラス：心身の育成と泳ぎのフォームを重視し、綺麗に泳ぐ事を練習の目的とします。「一般社団法人日本スイミング協会」の泳力認定の受験対象。(開催不定期) 「Jr、F」クラス：心身の育成と泳ぎのスピードを重視し、早く泳ぐ事を練習の目的とします。「公益財団法人日本水泳連盟」の泳力検定の受験対象。(開催不定期)						

・キッズ水泳教室(水なれ)
 ・成人水泳教室
 ・フロア教室は裏面をチェック☑



【通年制】プールキッズ教室

教室名	曜日	時間	定員	対象	回数	月謝	教室内容
水なれ①	月～木	14:50～15:50	各16名	3歳～6歳 (未就学児)	1回～5回	1,040円～ 5,220円 (税込)	未就学児対象のクラスです。 大プールでの1人で伏し浮き、 背浮きができることを 目指します。
水なれ①	土	11:50～12:50	12名				
水なれ②	月～木	15:50～16:50	各16名				
水なれ②	土	12:50～13:50	12名				
水なれ③	月～金	16:50～17:50	各12名				

【通年制】成人プール・フロア教室

教室名	曜日	時間	定員	対象	回数	月謝	教室内容
アクアビクス	水	14:00～14:45	20名	高校生以上	1回～5回	930円～4,670円 (税込)	水中で行うエアロビ運動。水の抵抗を活かし筋力アップ・シェイプアップに最適です。
水中ウォーキング	水 木	13:00～13:45 12:00～12:45	各20名				浮力を利用して、膝や腰に無理なく運動できるクラスです。 初心者向けの教室です。
成人水泳(初級)	月・木 日	10:50～11:50 11:50～12:50	各15名				初めての方から、ゆっくり基礎から練習します。 (クロール・背泳ぎ・平泳ぎキックまで)
成人水泳(中級)	月 木 土 日	11:50～12:50 9:50～10:50 10:50～11:50 9:15～10:15	各15名				クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4種目を練習します。
成人水泳(上級)	金 土	19:50～20:50 18:50～19:50	各10名				4種目泳げる方を対象にレベルアップを目指します。
マスターズ	木 土	19:50～20:50	各10名	高校生以上	1回～5回	880円～4,400円 (税込)	泳力のある方対象です。4種目の基礎的な泳法～応用まで幅広く練習します。
ヨガティス	火	9:30～10:20	各20名				ゆったりとした呼吸をし、全身のリラックス効果を高めます。 インナーマッスルにも意識を向け、体幹部を安定させる筋トレも行います。
ヨガ	月 火 木 金	10:00～10:50 10:30～11:20 19:00～19:50 10:15～11:05					自然な呼吸法でポーズをとることにより、精神的、肉体的安定が得られます。 筋肉・関節を柔軟にし強化します。
パワーヨガ	金	11:20～12:20					太陽礼拝をベースにした立位中心の教室です。運動量が高いヨガです。
ピラティス	月 火 木 金	19:00～19:50 14:00～14:50 20:00～20:50 14:00～14:50					胸式呼吸をしながら、身体の内側の筋肉(コアマッスル)に焦点をあててエクササイズを行います。 肩甲骨・骨盤を安定させ、姿勢の改善、美しいボディラインを作ります。
女性のための コアトレーニング	木	14:00～14:50		姿勢を整え、腹筋・背筋を使い身体のコアを鍛えます。 美しいボディラインを目指します。			
クラシックバレエ	金	12:00～13:30				1,370円～6,870円 (税込)	踊りで身体表現するジャンルには欠かせないメソッド。 バーレッスンによる基礎から丁寧に目指します。

【通年制】フロアキッズ・ジュニア教室

教室名	曜日	時間	定員	対象	回数	月謝	教室内容	
幼児クラシックバレエ	月	15:30～16:30	各20名	3歳～未就学児	1回～5回	1,040円～ 5,220円 (税込)	クラシックバレエの基礎として、リズム感や柔軟性を高めます。	
Jrクラシックバレエ(初級)	月・火	16:30～17:30	各20名	小学生～中学生			オススメ！！	クラシックバレエの基礎を習得し、楽しく踊ります。
Jrクラシックバレエ(中級)	火	17:30～18:30	20名	小学生～中学生				※先生の進級基準に達した方が参加できます。
Kidsヒップホップ	火	15:30～16:30	20名	3歳～未就学児				ヒップホップのリズムに合わせて、楽しく、カッコよく踊ります。
Jrヒップホップ	火	16:45～17:45	20名	小学生～中学生				ヒップホップに欠かせないリズムの取り方や基本ステップ等、練習いたします。中学生の必修科目、ダンスの中の一つヒップホップを練習します。

【定期制】フロア教室

教室名	曜日	時間	定員	対象	回数	料金	教室内容
幼児体操	水 金	15:30～16:30	15名	年中～年長	3ヶ月で8回～12回	7,040円～ 10,560円 (税込)	鉄棒、とび箱、マットの基礎から練習し、技術向上を目指します！
小学生体操	水 金	16:40～17:40	15名	小学1年生～小学3年生	3ヶ月で8回～12回	7,040円～ 10,560円 (税込)	鉄棒、とび箱、マットの基礎から練習し、技術向上を目指します！

【通年制】FC東京フットサルスクール

教室名	曜日	時間	定員	対象	回数	月謝	教室内容
FC東京 フットサル スクール	木	15:30～16:20	16名	年中～年長	1～5回	1,500円～ 7,530円 (税込)	FC東京の講師がフットサルの基本から教えてくれる教室になります。初めてフットサルをするお子さまも安心してご参加いただけます。既にサッカーをしているお子さまにもフットサルで身につく細かなボールタッチなどを習得できる教室です。
		16:25～17:25	20名	小学1年生～小学2年生			
		17:30～18:40	20名	小学3年生～小学4年生			
		18:45～20:00	20名	小学5年生～小学6年生			

◆定期教室は3ヶ月クールとなっております。3ヶ月ごとに抽選からの申込みとなります。
 ◆詳細につきましては都度別途チラシをご確認ください。
 ◆空いているクラスは随時、受け付けいたします。

