

みずとぴあ藤岡教室案内

ヨガ、ストレッチ、エアロビクス等、様々な教室が多数ございます！

パーソナルレッスン

上手に泳ぎたい。速く泳ぎたい！
けれど…練習方法がわからない。
そんな方は是非ご利用ください！
事前カウンセリングと動画撮影で
あなたを徹底指導します！



姿勢、肩こり、腰痛等を改善したい方は、陸上での
パーソナルトレーニングもご用意しています！

1・2・3月教室申込日

・藤岡市内在住の方
12月6日(月)～
各教室終了後～

藤岡市外在住の方
12月13日(月)～
各曜日午前10時～

※いきなり全日程の教室参加が不安な方は、
1回500円～の教室へ参加することができます。

タイムスケジュール

曜日	時間	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30
月	プール			大人水泳 中級A	パーソナル	泳力向上A 長期コース	水中健康	大人水泳 初級	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール
月	研修室 フロアー			体力向上 体操	初級75分 長期	ZUMBA	フラダンス	ストレッチ 健康体操	脂肪燃焼 エアロビクス	ヨガ 長期コース	キッズスポーツ	エアロビクス	ボチボチ										
水	プール			大人水泳 初級	パーソナル	アクアビクス	泳力向上B 長期コース	泳力向上B 長期コース	泳力向上B 長期コース	泳力向上B 長期コース	泳力向上B 長期コース	泳力向上B 長期コース	泳力向上B 長期コース	泳力向上B 長期コース	泳力向上B 長期コース	泳力向上B 長期コース	泳力向上B 長期コース	泳力向上B 長期コース	泳力向上B 長期コース	泳力向上B 長期コース	泳力向上B 長期コース	泳力向上B 長期コース	泳力向上B 長期コース
水	研修室 フロアー			体力向上 体操	ZUMBA GOLD	ピラティス	ストレッチ 健康体操	やまのいヨガ	キッズダンス	ジュニア HP・HQP	ジュニア HP・HQP	ジュニア HP・HQP	ジュニア HP・HQP	ジュニア HP・HQP	ジュニア HP・HQP	ジュニア HP・HQP	ジュニア HP・HQP	ジュニア HP・HQP	ジュニア HP・HQP	ジュニア HP・HQP	ジュニア HP・HQP	ジュニア HP・HQP	ジュニア HP・HQP
水	トレーニング																						
木	プール			水中健康	パーソナル	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康
木	研修室 フロアー			ストレッチ 健康体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操
木	トレーニング																						
金	プール			大人水泳 初級	大人水泳 中級B	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康	水中健康
金	研修室 フロアー			ヨガ	ストレッチ 健康体操	24式太極拳	初級 エアロビクス	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操	腰痛肩こり 改善体操
金	トレーニング																						
土	プール			小学生水泳 わかば	小学生水泳 初級																		
土	研修室 フロアー																						
土	トレーニング																						
日	プール			幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳
日	研修室 フロアー			運動習慣 エアロビクス	ZUMBA	ヨガピラティス																	

みずとぴあサーキット

「山登りエリア」

急な登りと下りが待ってます！
勢いをつけてクリアしよう！

「一本橋エリア」

まっすぐ走れるかな？
橋から落ちずに走り抜け！

「スラロームエリア」

右へと・左へと
小回りしながら走り抜けよう！

「ガタガタエリア」

ガタガタ道をバランスよく走ろう
転ばずに走れるかな？

「スタート・ゴール」

お友達とぶつからないように
周りをよく見て走りだそう！

自転車教室のお知らせ

未就学児向けに、ストライダーを使用して練習していきます。
保護者様要付き添いとなります。

～開催予定日時～
毎月第3土曜日
午後1:30～2:30

詳細はお問い合わせください。

使用上のご注意

- コースご利用の際は受付にて利用券を購入して下さい。
- 利用できるのは2歳～小学4年生までとなります。
- 必ず自転車用ヘルメットを着用して下さい。
- コース以外でのご利用はできません。
- 指示に従えない場合はご利用をお断りさせていただきます。

コース使用料 Course usage fee

30分 / ￥150円 1時間 / ￥200円 以降30分毎に100円

レンタルバイク Rental bike

各種自転車	¥400円 / 1時間	プロテクター一式	¥200円 / 1時間
	¥600円 / 1日		¥400円 / 1日

自転車・プロテクターセット ¥500円 / 1時間 ¥900円 / 1日

ストライダー、BMX レンタルできます！
手ぶらでO.K！