

# みずとぴあ藤岡 定期教室 2022年度6-7月《プール教室》

※参加料のほか利用料が必要です(下表参照)

プール	大人(18歳以上)	520円	問い合わせ みずとぴあ藤岡(0274-22-0977) 休館日:火曜日 営業時間 (平日) 午前10時~午後9時閉館 (日曜・祝祭日) 午前10時~午後6時閉館
	中学生以上	310円	
トレーニング施設	小学生以下	210円	ホームページ <a href="http://mizutopia.com">http://mizutopia.com</a>
	中学生以上	100円	

※心身障がい者(証明書持参)およびその介護人並びに未就学児および65歳以上の人は、上記の使用料の半額  
※諸事情により、やむを得ず教室の開催を中止とさせていただきます。予めご了承ください。

プ ー ル ・ キ ッズ フ ロ ア 教 室 (市 内) 2 0 2 2 年 5 月 9 日 (月) 各 教 室 終 了 後 に 受 付 開 始  ※市外の方は5月16日(月)各曜日午前10時から	教室(対象)・コース	日時		定員	参加料	
	大人水泳教室(18歳以上)	中級Aコース	月曜・昼 午前11時~11時55分	2022年 5月30日~7月25日の月曜日 全8回コース	20人	1,570円
	大人水中健康教室(18歳以上)		月曜・昼 午後2時~2時55分		35人	1,570円
	大人水泳教室(18歳以上)	初級コース	月曜・昼 午後3時~3時55分		20人	1,570円
	大人水泳教室(18歳以上)	中級Bコース	月曜・夜 午後7時~7時55分		20人	1,570円
	大人水泳教室(18歳以上)	初級コース	水曜・昼 午前11時~11時55分	2022年 6月8日~7月27日の水曜日 全8回コース	20人	1,570円
	アクアビクス(18歳以上)		水曜・昼 午後1時~1時55分		35人	3,140円
	らくらくマスターズ(18歳以上)	上級コース	水曜・昼 午後3時~3時55分		10人	3,930円
	アクアビクス(18歳以上)		水曜・夜 午後7時~7時55分		35人	3,140円
	大人水中健康教室(18歳以上)		木曜・昼 午前11時~11時55分	2022年 6月9日~7月28日の木曜日 全8回コース	35人	1,570円
		中級Bコース	木曜・昼 午後2時~2時55分		20人	1,570円
	大人水泳教室(18歳以上)	中級Aコース	木曜・昼 午後3時~3時55分		20人	1,570円
		中級Aコース	木曜・夜 午後7時~7時55分		20人	1,570円
	大人水泳教室(18歳以上)	わかばAコース	金曜・昼 午前11時~11時55分	2022年 6月3日~7月22日の金曜日 全8回コース	各20人	1,570円
		わかばBコース			各20人	1,570円
		中級Bコース	金曜・昼 午後1時~1時55分		20人	1,570円
	大人水中健康教室(18歳以上)		金曜・昼 午後2時~2時55分		35人	1,570円
	大人水泳教室(18歳以上)	初級コース	金曜・夜 午後7時~7時55分	20人	1,570円	
	介護者休息プログラム (障がいがある人を介護している人)		金曜・昼 午後3時~3時55分	2022年6月3日・7月1日の金曜日	30人	1,570円
	小学生水泳教室(小学生)	わかばコース	土曜・昼 午前10時30分~11時25分	2022年 6月4日~7月23日の土曜日 全8回コース	20人	1,570円
	初級コース	土曜・昼 午前11時30分~12時25分	20人		1,570円	
大人水泳教室(18歳以上)	上級コース	土曜・夜 午後7時~7時55分	12人		1,570円	
幼児水泳教室(年少~年長)		日曜・昼 午前10時30分~11時25分	2022年6月5日~7月24日の日曜日 全8回コース	15人	3,140円	
キッズダンス(年中~小学2年生)		水曜・昼 午後4時30分~5時25分	2022年 6月8日~7月27日の水曜日 全8回コース	15人	3,930円	
ジュニア HIP HOP(小学2~小6年生)		水曜・昼 午後5時30分~6時25分	全8回コース	20人	3,930円	
キッズダンス(年長~小学2年生)		木曜・昼 午後5時~5時55分	2022年 6月9日~7月28日の木曜日 全8回コース	15人	3,930円	
ジュニア HIP HOP(小学3~中学3年生)		木曜・夜 午後6時~6時55分	全8回コース	20人	3,930円	
キッズフラダンス(年長~中学3年生)		金曜・昼 午後5時~5時55分	2022年6月3日~7月22日の金曜日 全8回コース	15人	3,930円	

教室名(対象年齢)	区分	内容・目的	対象基準
大人水泳 (18歳以上)	わかばA	水慣れ~泳ぎの基本動作の指導を行います。	水に顔がつけられる
	わかばB	水慣れを中心に泳ぎの基本動作の指導を行います。	水に顔がつけられない
	初級	クロールの基本から正しく身につける指導を行います。	けのびができる
	中級A	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を中心に種目別の指導を行います。	クロール・背泳ぎが泳げる
	中級B	背泳ぎ・平泳ぎ・クロールの3泳法を中心に種目別の指導を行います。	クロールが泳げる
	上級	4泳法や競技参加者を中心に指導を行います。	3泳法が泳げる
らくらくマスターズ(18歳以上)	上級	泳力検定・競技会を目標に、参加者を少人数にし、ラインやハドルを使用してより細やかで専門的な指導を行います。	4泳法が25m以上泳げる
泳力向上 (18歳以上)	A	4泳法のうち平泳ぎやバタフライ等の上級者向けの指導を中心に行います。長期的な教室とし、長い目で見た泳力の向上を目指します。	クロール・背泳ぎが泳げる
	B	クロールや背泳ぎなどの基礎的な泳ぎの指導を行います。長期的な教室とし、長い目で見た泳力の向上を目指します。	クロールが泳げる
幼児水泳(年少~年長)	A・B	水慣れが由来しているお子様が対象です。水慣れ~泳ぎの基本動作を指導します。	オムツがとれているお子様
小学生水泳 (小学生)	わかば	水慣れを中心に指導を行います。	まったく泳げない
	初級	水慣れ~クロールの基本動作の指導を行います。	けのびができる

# みずとぴあ藤岡 定期教室 2022年度6-7月《フロア教室》

※参加料のほか利用料が必要です(下表参照)

プール	大人(18歳以上)	520円	問い合わせ みずとぴあ藤岡(0274-22-0977) 休館日:火曜日 営業時間 (平日) 午前10時~午後9時閉館 (日曜・祝祭日) 午前10時~午後6時閉館
	中学生以上	310円	
	小学生以下	210円	
トレーニング施設	中学生以上	100円	ホームページ <a href="http://mizutopia.com">http://mizutopia.com</a>

※心身障がい者(証明書持参)およびその介護人並びに未就学児および65歳以上の人は、上記の使用料の半額

※諸事情により、やむを得ず教室の開催を中止とさせていただきます。予めご了承ください。

教室(対象)・コース	日時	定員	参加料	
月曜	体力向上体操(18歳以上)	月曜・昼 午前10時15分~10時55分(40分間)	20人	2,360円
	ZUMBA(18歳以上)	月曜・昼 正午~午後12時55分	15人	4,710円
	フラダンス(18歳以上)	月曜・昼 午後1時~1時55分	15人	4,710円
	ストレッチ健康体操(18歳以上)	月曜・昼 午後2時~2時55分	20人	3,140円
	脂肪燃焼エアロビクス(18歳以上)	月曜・昼 午後3時~3時55分	15人	3,140円
	エアロビクス(18歳以上)	月曜・夜 午後6時30分~7時25分	15人	3,140円
	ボディシェイプ(18歳以上)	月曜・夜 午後7時30分~8時25分	12人	3,930円
水曜	Q-renボディメンテナンス骨盤体操(18歳以上)	水曜・昼 午前10時15分~10時55分(40分間)	20人	2,360円
	体力向上体操(18歳以上)	水曜・昼 午前11時~11時55分	20人	3,140円
	ZUMBA GOLD(18歳以上)	水曜・昼 正午~午後12時55分	15人	4,710円
	ピラティス(18歳以上)	水曜・昼 午後1時~1時55分	20人	4,710円
	ストレッチ健康体操(18歳以上)	水曜・昼 午後2時~2時55分	20人	3,140円
	やさしいヨガ(18歳以上)	水曜・昼 午後3時~3時55分	20人	4,710円
	ヨガトレ(18歳以上)	水曜・夜 午後7時30分~8時25分	20人	4,710円
木曜	ストレッチ健康体操(18歳以上)	木曜・昼 午前10時15分~10時55分(40分間)	20人	2,360円
	腰痛・肩こり改善体操(18歳以上)	木曜・昼 午前11時~11時55分	20人	3,140円
	ヨガ(18歳以上)	木曜・昼 午後2時~2時55分	20人	4,710円
	パワーヨガ(18歳以上)	木曜・昼 午後3時~3時55分	20人	4,710円
	ステップエアロ(18歳以上)	木曜・夜 午後7時~7時55分	10人	4,710円
金曜	朝ヨガ(18歳以上)	金曜・昼 午前10時15分~10時55分(40分間)	20人	3,140円
	ストレッチ健康体操(18歳以上)	金曜・昼 午前11時~11時55分	20人	3,140円
	24式太極拳(18歳以上)	金曜・昼 正午~午後12時55分	15人	3,140円
	初級エアロビクス(18歳以上)	金曜・昼 午後1時~1時55分	15人	3,140円
	スローヨガ(18歳以上)	金曜・昼 午後3時~3時55分	20人	4,710円
	フラダンス(18歳以上)	金曜・昼 午後4時~4時55分	15人	4,710円
	初級エアロビクス(18歳以上)	金曜・夜 午後6時30分~7時25分	15人	3,140円
	シェイプトレーニング(18歳以上)	金曜・夜 午後7時30分~8時25分	15人	3,140円
土曜	BOKWA~ボクワ(18歳以上)	土曜・昼 午後1時~1時55分	15人	4,710円
	ZUMBA(18歳以上)	土曜・昼 午後2時~2時55分	15人	4,710円
	バランスボール(18歳以上)	土曜・昼 午後3時~3時55分	15人	4,710円
	姿勢改善エクササイズ(18歳以上)	土曜・昼 午後4時~4時55分	16人	3,930円
	フィジカルトレーニング(18歳以上)	土曜・昼 午後5時~5時55分	15人	4,710円
	中級エアロビクス(18歳以上)	土曜・夜 午後6時30分~7時25分	15人	3,930円
	ヨガ(18歳以上)	土曜・夜 午後7時30分~8時25分	20人	4,710円
日曜	脂肪燃焼エアロビクス(18歳以上)	日曜・昼 午前10時30分~11時25分	15人	3,140円
	ZUMBA(18歳以上)	日曜・昼 午前11時30分~12時25分	15人	4,710円

フロア教室(市内) 2022年5月9日(月)

各教室終了後に受付開始

※市外の方は5月16日(月)各曜日午前10時から