

みずとびあ藤岡 定期教室 2022年度9-10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 みずとびあ藤岡(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 http://mizutopia.com

※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 ※市外の方は8月22日(月)~8月15日(月)各曜日午前10時から終了後に受付開始	教室(対象)・コース		日時	定員	参加料				
	月曜	大人水中健康教室(18歳以上)	月曜・昼	午後2時~2時55分	9月5日~10月31日の月曜日 全7回	35人	1,370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	1,370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	1,370円	
	水曜	泳力向上教室:長期コース(18歳以上)	Aコース	月曜・昼	午後1時~1時55分	9月5日~2023年3月27日の 月曜日 全24回コース	20人	7,540円	
		アクアビクス(18歳以上)	水曜・昼	午後1時~1時55分	9月7日~10月26日の水曜日 全8回		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		
	木曜	泳力向上教室:長期コース(18歳以上)	Bコース	水曜・昼	午後2時~2時55分	9月7日~2023年3月29日の 水曜日 全25回コース	20人	7,860円	
		大人水泳教室(18歳以上)	中級Bコース	木曜・昼	午後2時~2時55分		9月8日~10月27日の木曜日 全8回	20人	1,570円
			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			
	金曜	大人水泳教室(18歳以上)	わかばコース	金曜・昼	午後12時~12時55分	9月2日~10月21日の金曜日 全7回	20人	1,370円	
			中級Bコース	金曜・昼	午後1時~1時55分		20人	1,370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		1,370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	1,370円	
	土曜	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	9月2日と10月7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		9月3日~10月29日の土曜日 全9回コース	20人	1,770円
			初級コース	土曜・昼	午前11時30分~12時25分			20人	1,770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	1,770円			
	日曜	幼児水泳教室(年少~年長)		日曜・昼	午前10時30分~11時25分	9月4日~10月30日の 日曜日 全9回コース	15人	3,530円	
水曜	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	9月7日~10月26日の水曜日 全8回	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		20人	3,930円		
木曜	キッズダンス(年長~小学2年生)		木曜・昼	午後5時~5時55分	9月8日~10月27日の木曜日 全8回	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		20人	3,930円		
金曜	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	9月2日~10月21日の 金曜日 全7回コース	15人	3,440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				
らくらくマスターズ(18歳以上)		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				
泳力向上(18歳以上)		A	泳力検定・競技会を目標に、参加者を少人数にし、フィンやハドルを使用してより細やかに専門的な指導を行います。		4泳法が25m以上泳げる				
		B	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				
幼児水泳(年少~年長)		A・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。		水慣れが出来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。				
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9-10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 http://mizutopia.com

※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。

フロア教室(市内)		教室(対象)・コース	日時	定員	参加料	
月曜	2022年8月15日(月)~	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)	9月5日~10月31日の月曜日 全7回	20人	2,070円
		ZUMBA(18歳以上)	月曜・昼 正午~午後12時55分		15人	4,120円
		フラダンス(18歳以上)	月曜・昼 午後1時~1時55分		15人	4,120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	2,750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	2,750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	2,750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	3,440円
		初級エアロビクス:長期コース(18歳以上)	月曜・昼 午前11時~11時55分		15人	9,430円
		ヨガ:長期コース(18歳以上)	月曜・昼 午後4時~4時55分		20人	14,140円
		水曜	2022年8月15日(月)~		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)
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	
シェイプアップエアロ:長期コース(18歳以上)	水曜・夜 午後6時30分~7時25分			15人	9,820円	
木曜	各教室終了後に受付開始 ※市外の方は8月22日(月)~各曜日午前10時から	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)	9月8日~10月27日の木曜日 全8回コース	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
		機能改善エクササイズ:長期コース(18歳以上)	木曜・昼 正午~午後12時55分		15人	8,250円
		エアロビクス:長期コース(18歳以上)	木曜・昼 午後1時~1時55分		15人	8,250円
ストレッチ健康体操:長期コース(18歳以上)	木曜・昼 午後4時~4時55分	20人	8,250円			
金曜	2022年(月)~各曜日午前10時から	朝ヨガ(18歳以上)	金曜・昼 午前10時15分~10時55分(40分間)	9月2日~10月21日の金曜日 全7回コース	20人	2,070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	2,750円
		24式太極拳(18歳以上)	金曜・昼 正午~午後12時55分		15人	2,750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	2,750円
		スローヨガ(18歳以上)	金曜・昼 午後3時~3時55分		20人	4,120円
		フラダンス(18歳以上)	金曜・昼 午後4時~4時55分		15人	4,120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	2,750円
		ナイトエアロビクス(18歳以上)	金曜・夜 午後7時30分~8時25分		15人	2,750円
		腰痛・肩こり改善体操:長期コース(18歳以上)	金曜・昼 午後2時~2時55分		20人	10,210円
土曜	2022年(月)~各曜日午前10時から	BOKWA~ボクワ(18歳以上)	土曜・昼 午後1時~1時55分	9月3日~10月29日の土曜日 全9回コース	15人	5,300円
		ZUMBA(18歳以上)	土曜・昼 午後2時~2時55分		15人	5,300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	5,300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	4,420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	5,300円
		ナイトエアロビクス(18歳以上)	土曜・夜 午後6時30分~7時25分		15人	4,420円
		ヨガ(18歳以上)	土曜・夜 午後7時30分~8時25分		20人	5,300円
日曜	2022年(月)~各曜日午前10時から	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	9月4日~10月30日の日曜日 全9回コース	15人	3,530円
		ZUMBA(18歳以上)	日曜・昼 午前11時30分~12時25分		15人	5,300円