

2020年度 アクアみすみスポーツ教室受講生募集要項

主催：公益財団法人 浜田市教育文化振興事業団

会場：三隅中央公園内 アクアみすみ

施設	教室名	対象	曜日	時間	内容	指導員	定員	受講料(税込) スポーツ安全保険料が必要	開講日
屋内プール	幼児スイミング (新規受講者スイムキャッププレゼント)	満3才～満6才	土	15:30～16:30	プールを通じて、全身のバランスを鍛え幼児期の発育発達を促すクラスです。皮膚から伝わる刺激と温度がある環境での運動は、喘息対策にもなります。集団行動により自然と協調性が生まれ、挨拶もきちんとできるようになります。有資格指導員が3つの担当クラスにわかれ、指導する教室です。	永田 静香 野村 紀美子 当財団指導員	60名	月4回コース 3,300円 保険料(2021年3月迄)800円	4/4
	子供スイミング (新規受講者スイムキャッププレゼント)	小学生 中学生	火	16:30～17:30	個々のレベルにあった17段階(12級～特級)のクラスに分け指導します。段階的な指導を行い、4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)の修得を目指すクラスです。 (1・3・5・7・9・11月に、泳力検定テストを行います)	永田 静香 野村 紀美子 当財団指導員	各20名 60名	月4回コース 3,300円	4/7
			水					月8回コース 5,500円	4/1
			木					月8回コース 5,500円	4/2
			金					月8回コース 5,500円	4/3
土	4/4								
ジュニアスイミング	小学生	火 木	16:30～18:00	当子供スイミング進級基準3級合格者で、担当指導員が推薦した者及び、同等泳力レベルのある方が対象です。全国大会出場を目標にジュニア育成を行うクラスです。	当財団指導員	15名	月12回コース 6,000円	4/7	
土	17:30～19:00	月12回コース 6,000円	4/2						
選手育成スイミング	小学生 中学生 高校生	火	17:30～19:30	当ジュニアスイミング進級基準合格者で、担当指導員が推薦した者及び、同等泳力レベルのある方が対象です。全国大会を目標に選手育成を行うクラスです。	当財団指導員	15名	月20回コース 7,000円	4/7	
		水					月20回コース 7,000円	4/1	
		木					月20回コース 7,000円	4/2	
		金					月20回コース 7,000円	4/3	
土	4/4								
運動場	キッズチアダンス	小学生	土	15:15～16:00	ポップな音楽にあわせてチアダンスをするクラスです。協調性、リズム感、バランス感覚を養います。かわい振り付けで楽しく体を動かし、発育の補助をしていくクラスです。	善田 睦美	20名	月4回コース 1,650円 保険料(2021年3月迄)800円	4/11
屋内プール	水中機能改善教室 ※1	一般	水	13:30～14:00 (30分)	水中で身体の可動域を広げながら動かすことで、日常生活においても軽やかに過ごすことを目的としたクラスです。プール初心者はもちろん、腰痛・膝痛等の予防など体調を整え、楽しく体力アップできる中高年向けのクラスです。	当財団指導員	10名	月4回コース 2,200円 保険料(2021年3月迄)1,850円 65歳以上 1,200円	4/1
	いきいきアクア (超音波流水導入教室)	一般	木	13:30～14:30	水に浮くベルトを纏って、全身運動を行いますので、全く泳げない方も安心して参加できます。膝痛・腰痛・肩凝りの解消・骨粗しょう症の予防など体調を整え、楽しく体力アップできる中高年向けのクラスです。	当財団指導員	15名	受け放題コース ※3 <プール5教室 どれでも受け放題！> 月額 6,600円 先着30名ヴァームウォータープレゼント！	4/2
	ワンポイントスイム (水中ミラー導入教室)	一般	金	13:30～14:30	初めての方でも、泳ぎに慣れた方でも、どなたでも入れるクラスです。あなたにピッタリなワンポイントアドバイスをいたします。	当財団指導員	10名		4/3
	成人スイミング (水中ミラー導入教室)	一般	木	19:45～20:45	全く泳いだことのない方から、もっと本格的に泳ぎたい方まで、正しい4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)を修得するクラスです。	当財団指導員	各15名		月4回コース 4,400円
土			14:30～15:30	月4回コース 4,400円					4/4
多目的運動場	ノルディックウォーク	一般	火	15:00～16:00	ボールを持つことで通常のウォーキングよりも運動効果が大幅アップ。様々な歩き方で全身を動かし、いつまでも元気に楽しく歩くための身体作りを目指します。ウォーキングしている方、始めたい方にオススメの教室です。	当財団指導員	15名	組み合わせコース 屋内プール (1教室) + 多目的運動場 or (1教室) 健康相談室 月8回コース 月額 5,500円 月4回コース 2,200円 保険料(2021年3月迄)1,850円 65歳以上 1,200円	4/7
	ピラティスエアロ	一般	火	19:30～20:30	バランスボールやバランスディスクを使って体幹を引き締めた後に、ウォーキング系とジョギング系のエアロビクス(有酸素運動)を組み合わせることで、バランスのとれた筋肉づくりや脂肪燃焼を目的とした初心者でも安心して参加できるクラスです。	善田 睦美	20名		4/7
	ステップ&エアロ	一般	水	10:30～11:30	シンプルなエアロビクスとステップ台(踏み台)を使った全身運動で、脂肪を燃焼させます。個々の目的や体力に合わせて、心も身体もリフレッシュできるクラスです。	平川 和代	20名		4/8
	バランス運動教室	一般	金	13:30～14:30	直径55cmのバランスボールを使って、遊びながら運動していく60分間です。みんなで口も動かして、おしゃべりしながら楽しみましょう！	当財団指導員	15名		4/3
	ステップ60	一般	土	14:00～15:00	60分間、ステップ台(踏み台)を使ってしっかりと動くクラスです。脂肪を燃焼したい方や下半身を引き締めたい方、ステップが大好きな方にオススメです。Let's enjoy STEP!!	平川 和代	20名		4/4
健康相談室	アイテムコンディショニング	一般	水	19:30～20:15	バランスボール等を使って簡単な運動をするクラスです。リラックス時間もありますので、運動が久しぶりの方やはじめての方も気軽にご参加ください！楽しく運動しましょう！	当財団指導員	10名	4/1	
	バラエティーフィットネス	一般	金	19:30～20:15	3か月1クールでレッスン内容を変更していくクラスです。ピラティス系やサーキット系、パワーヨガ系、コア系などの様々な運動を楽しむことができます。自分にあったフィットネスを探しながら、しっかり汗をかいていきましょう！！	平川 和代	10名	4/3	
	アロマヨガ	一般	土	16:15～17:00	様々な香りの中で、自律神経の調和・体内の活性化・血液循環の促進を目標に、運動をするクラスです。自分の体と向き合う時間としてご利用ください。	善田 睦美	10名	4/11	
	ストレッチポール ※2	一般	木	14:00～14:30 (30分)	簡単な運動と仰向けリラックス運動を行います。運動が苦手な方や久しぶりの方でも、安心して参加できるクラスです。楽しく運動しましょう！	当財団指導員	15名	4/2	
	スッキリ30 ※2	一般	金	13:15～13:45 (30分)	手足と口を動かして、刺激に対して反応することで、脳を活性化させ頭をスッキリ！ミニボール等を使い、ストレッチや関節まわりの筋肉をほぐして、体をスッキリ！頭も体もスッキリする30分です。	当財団指導員	10名	4/3	
	くるくるトレーニング ※2	一般	金	14:00～14:30 (30分)	テンポが比較的ゆっくりの曲に合わせて筋トレと有酸素運動を交互に行います。いろいろな種類の運動を効率よく、短時間に行います。筋力・筋持久力の維持・向上を目的としたクラスです。	当財団指導員	10名	4/3	
	青竹ビクス ※2	一般	土	15:30～16:00 (30分)	人の体を支える土台をなす趾(あしゆび)・足部のケアをしていますか？このクラスでは足元に焦点をあて、青竹踏みやボールを使って機能改善を行うクラスです。運動強度は低めですが、終わってみると足元はボカボカ！一緒に足元美人を目指しましょう！！	当財団指導員	10名	4/4	
トリガーポイント ※2	一般	木	19:00～19:30 (30分)	専用のツールを使い、ももやふくらはぎを中心にほぐします。関節可動域が広がりや運動効率をアップをねらえます。運動前の新習慣として、ご利用ください。	当財団指導員	5名	4/2		

※受講当日に、スポーツ安全保険を申し込みされた方は、保険の対象にはなりません。申し込みを受講日の5日前までに必ずお済ませください。(原則としてスポーツ安全保険に加入が必要です。)

※教室の振り替えを希望される場合は、事前にご連絡ください。

※1の教室はその他への振り替え受講はできません。 ※2の教室は、45分及び1時間教室への振り替え受講はできません。

※3希望の教室に定員が達している場合は、受講できないことがあります。

※施設イベントや講師の都合により、他の週や月に振替をする場合があります。

お申し込み・お問い合わせ

アクアみすみ

TEL 0855-32-0080

〒699-3225 島根県浜田市三隅町古市場 589 (三隅中央公園内)
FAX 0855-32-3855 http://www.aqua-misumi.jp/

アクアみすみ

検索