

令和6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

子供向け教室

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です	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	50名	月4回コース 3,300円 保険料(2025年3月迄)800円	4/6
	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	月4回コース 3,300円 月8回コース 5,500円 保険料(2025年3月迄)800円	4/2
			水						4/3
			木						4/4
金			4/5						
土	4/6								
ジュニアスイミング	小学生	火	16:30～18:30	当子供スイミング進級基準【4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	10名	月12回コース 6,600円 保険料(2025年月迄)800円	4/2	
		木	17:30～19:00					4/4	
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	10名	月20回コース 7,700円 保険料(2025年3月迄) 小・中学生 800円 高校生 1,850円	4/2	
		水						4/3	
		木						4/4	
		金						4/5	
土	4/6								

大人(一般)向け教室

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です	開講日	
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・膝痛等の方でも参加OKです。レッスン後に体がスッキリする感覚を一緒に味わいましょう!	当財団指導員	10名	月4回コース 2,200円 保険料(2025年3月迄)1,850円 65歳以上 1,200円	4/3	
	アクアミックス NEW	一般	木	13:30～14:15	水の中でウォーキングやダンス、ヌードル等の様々なエクササイズを楽しみながら行うクラスです。足腰の負担が少ない水中環境で機能改善&ダイエットを目指していきましょう!	伴 泰子	10名	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 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! </div>	4/4	
	ワンポイントスイム	一般	金	13:30～14:30	水泳には上達のポイント(手足の動きや姿勢など)がいくつかあります。この教室では毎回一つポイントを決めて、それに合わせた内容でレッスンしていきます。初めての方でも、泳ぎに慣れた方でも、楽しみながら上達できる教室です。	当財団指導員	10名		4/5	
	成人スイミング	一般	木	19:30～20:30	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、レベルに合わせた4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)を目指すクラスです。初級クラスは定期的に動画を撮影してフォームの確認をしています。	当財団指導員	各15名	月4回コース 4,400円 保険料(2025年3月迄)1,850円 65歳以上 1,200円	4/4	
土			14:30～15:30	4/6						
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	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 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 </div>	4/2	
	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		4/9	
	エアロ&ステップ	一般	水	10:30～11:30	ひと月ずつエアロビクスとステップを交互に行います。通常のウォーキングにステップの昇降運動を行う事で、強度の高い有酸素運動となります。心肺機能の改善や全身持久力の向上、高血圧の改善が期待できるクラスです。	善田 睦美	20名		4/10	
	元気フィットネス 講師変更	一般	金	10:30～11:15	簡単なリズム体操(足踏み)やスマイルボールやダンベル、チューブなどを使いながら足指を動かしたり、歩いたり、ゆっくりとした筋トレなどで足腰を強くし、ずっと自分の足で元気に歩けるようにしましょう。	伴 泰子	15名		4/5	
	バランス運動教室	一般	金	13:30～14:30	直径5.5cm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		月4回コース 2,200円 保険料(2025年3月迄)1,850円 65歳以上 1,200円	4/5
	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!!	善田 睦美	20名		4/13	
	プトレトレーニング プラス NEW	一般	水	19:30～20:15	短い時間のトレーニング教室にストレッチボールの時間をプラスした、運動とリラクスの両方を行うクラスです。自重やセラバンド等を使って、ゆっくり体を鍛えていきましょう!	当財団指導員	7名		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 受け放題コース ※3 <エアロ・ピラティスなど 13教室 どれでも受け放題!> 月額 3,300円 先着30名ヴァームウォータープレゼント! </div>	4/3
健康相談室	足かるトレ	一般	金	13:30～14:30	趾・足裏・下肢のコンディショニングで足の状態を整え、有酸素運動と筋トレのサーキットトレーニングでつまずきや転びにくい体を作ることを目的としたクラスです。自分の足で歩き続けられる足づくりを一緒にしていきましょう!	当財団指導員	10名	4/5		
	バラエティーフィットネス	一般	金	19:30～20:15	ピラティス系やサーキット系、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!!	吉永 めぐみ	10名	4/5		
	リフレッシュヨガ	一般	土	13:00～13:45	タッピングやヨガのポーズでリンパ節を刺激し、美肌効果やむくみの解消で身体をリフレッシュ!また、『クイック瞑想』で心や頭のリフレッシュ!深い呼吸を行う事で、リラックスしていくクラスです。	善田 睦美	10名	月4回コース 2,200円 保険料(2025年3月迄)1,850円 65歳以上 1,200円	4/13	
	骨盤トレ	一般	土	15:15～16:00	骨盤につながる筋肉や骨盤底筋のほぐし・トレーニングを行い、骨盤周りの調整を行います。骨盤底筋の弱化により起こりやすくなる排泄トラブル・下腹部ポッコリ・内臓下垂などの予防や改善をしてみませんか?骨盤底筋にスイッチを入れ、健康的な毎日を送りましょう!	当財団指導員	10名	4/6		
	ストレッチポール プラス ※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。楽しく運動して、姿勢を整えましょう!	当財団指導員	13名	月4回コース 1,100円 保険料(2025年3月迄)1,850円 65歳以上 1,200円	4/4	
	プトレトレーニング 曜日追加 ※2	一般	木	15:30～16:00 (30分)	ダンベルやウォーターバッグなどの重りを使った短い時間のトレーニング教室です。個人に合わせて少しづつレベルを上げていきますので、初めての方におススメのクラスです。	当財団指導員	各7名		4/4	
			金						4/5	

※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。



公益財団法人
浜田市教育文化振興事業団
HAMADA
EDUCATION AND CULTURE FOUNDATION



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