

# 今年の冬は、文体でレベルアップ! 冬季短期教室

今年も開催！初めての方もベテラン先生がいるので安心！体験してみたかった教室も是非！冬も運動能力を高めて、元気に過ごそう♪

## 〇こども短期教室

※お申し込みの際、対象年齢のお間違いにお気を付けください。

講座名	日程	時間	対象	定員	担当	場所	内容	料金
小学生水泳(月)	2月20日(月)・27日(月) 3月13日(月)・20日(月) 予備日:3月27日(月)	17:00~18:10	令和4年 4月1日現在で 小学生	45名	植村・中根 馬場・皆越	スポーツ館 1階プール	ボビングから4泳法まで！ 4班に分かれて練習しますので 個々のレベルに合わせて指導します。	¥2,500 (税込)
走り方教室 (1・2年生クラス)	3月4日(土)	9:30~10:30	小学 1・2年生	20名	藤田 鈴木	スポーツ館 3階体育室	疾走能力の向上だけが目的じゃない？ どうしたら上手くできるのかを 自分で考える力も身につきます！ 楽しいミニゲームなどを通して、 ココロとカラダとアタマを動かそう♪	各 ¥1,500 (税込)
走り方教室 (3・4年生クラス)	予備日:なし 中止の場合返金	11:00~12:00	小学 3・4年生	20名				

## 〇おとな短期教室

※大人対象の講座を高校生以下で受講希望の方は、お問い合わせください。

講座名	日程	時間	対象	定員	担当	場所	内容	料金
バランスアクア	2月20日(月)・27日(月) 3月13日(月) 予備日:3月27日(月)	9:15~10:15	成人	20名	西岡	スポーツ館 1階プール	ミットを使いながら水中運動をします。 音楽に合わせて無理をせず 楽しく進めていく教室です。	¥3,000 (税込)
卓球(月)	2月20日(月)・27日(月) 3月13日(月)・20日(月) 予備日:3月27日(月)	10:00~11:30		12名	今岡	スポーツ館 2階剣道室	初心者の方も大歓迎！ 仲間とラリーを楽しみましょう。 卓球ラケットは各自ご準備ください。	¥4,000 (税込)
健康水泳(月)	2月20日(月)・27日(月) 3月13日(月)・20日(月) 予備日:3月27日(月)	10:30~12:00		30名	植村 望月 原田	スポーツ館 1階プール	基本から4泳法まで！ 3班に分かれて泳力、体力に合わせて 無理なく練習します。	¥4,000 (税込)
整えるピラティス	2月20日(月)・27日(月) 3月20日(月) 予備日:3月27日(月)	11:00~12:00		25名	井上	スポーツ館 2階柔道室	正しい動きや姿勢を自分でコントロール！ カラダ正しくを長く使うための教室です。	¥3,000 (税込)
水中ウォーキング	2月20日(月)・27日(月) 3月20日(月) 予備日:3月27日(月)	13:00~14:00		25名	井上	スポーツ館 1階プール	浮力で体への負担を軽減させ 「陸上での立位生活を可能にする体作り」を 目的とした水中エクササイズです！	¥3,000 (税込)
ボディケア	2月20日(月)・27日(月) 3月13日(月)・20日(月) 予備日:3月27日(月)	15:00~16:00		15名	元井	スポーツ館 2階多目的室	姿勢改善に効果のあるウェープリングを 使って行うプログラムです。 美しいポディアーチを目指しましょう！	¥4,000 (税込)
エンジョイ！ アクアダンス	3月13日(月)・20日(月) 27日(月) 予備日:なし 中止の場合返金	19:00~20:00		30名	元井	スポーツ館 1階プール	音楽を楽しみながら エネルギー消費量の高い アクアダンスエクササイズです！	¥3,000 (税込)
トレーニング ★ ストレッチ	3月1日(水)・8日(水) 15日(水)・22日(水) 予備日:3月29日(水)	9:00~10:30 (出入り自由)		女性限定 高校生以上	5名	藤田	本館ライト トレーニング室	ライトトレーニング室を使用します！ 簡単なマシンを使って汗を流そう！ 初日は体組成計でカラダ測定をします！

## 〇申込方法と受講規約

- 〇お電話やメールでのお申込みは出来ません。直接スポーツ館受付にてお申込みください。
- 〇先着順(お支払済)での受付となります。前もってお支払いができない方は、お申込み出来ません。
- 〇定員に達した場合、キャンセル待ちとなります。空きが出たら、館よりご連絡させていただきます。
- 〇参加人数によっては、中止となる場合があります。その場合、参加者にご連絡後、受講料はお返しします。
- 〇おひとり様何講座でもお申込みが出来ます。途中参加でも割引はありません。
- 〇お納めいただいた受講料は、返金は出来ません。前日までに辞退を申し出られた場合、受講料はお返しします。
- 〇講座開始2時間前までに「神戸市」に気象警報、大雨(土砂災害・浸水害)、洪水、暴風、暴風雪、大雪が発令時は休講とし、日程に記載のある予備日に振り替えます。休講の確認は、当館にお問い合わせいただくか、HPにて各自ご確認ください。その他の理由で休講または日程変更する場合は、館より個別にご連絡致します。☒
- 〇予備日にご受講が出来なくても返金は出来ません。予めご了承下さい。

# お申込み:12月6日(火)9時開始

つり銭の無いようご準備の上、お申し込み下さい！