

【2022年度 福田屋内スポーツセンター 水泳教室&スマイル講座】

○ 申込方法

- 入会申込書にご記入の上、受講料を添えて福田屋内スポーツセンター窓口までお越しください。
※申込書にていただいた個人情報は適正に管理し、目的外の利用や第三者への提供は行いません。
※お電話での受付は行いません。
- キャンセル受付は、期開始前週までとなります。

○ 注意事項

- 教室中に生じた傷害については、傷害責任保険の範囲内で賠償いたします。
- 教室以外で生じた傷害については、責任を負いかねます。
- 天災などによる臨時休講については、原則振替・返金は致しません。
- 会場及び講師の都合で、日時や講師を変更することがあります。
- 各変更等の詳細はホームページ（裏面参照）にてご確認ください。
- 事故防止のため、お子様の送迎は必ず館内まで付き添うようお願いいたします。
- 講座 / 教室後のトレーニング室利用は、原則禁止です。

○ 準備物

- 原則、貸出しは行いません。
- 水泳 / 水着、水泳帽（幼児・児童は白地のもので、前部に名前を記入）、ゴーグル（自由）
- 講座 / 動きやすい服装、室内シューズ（背骨コンディショニング・ヨガを除く）、タオル、飲み物

○ その他

- 駐車場は所定の場所をご利用下さい。また、車上狙いには十分お気をつけ下さい。
- 貴重品の盗難については、当施設では責任を負いかねますのでご注意ください。
- 欠席される場合は、福田屋内スポーツセンターまでご連絡下さい。
- 水泳 / 見学は2階観覧席にてお願いいたします。※写真撮影は禁止
- 講座 / キッズダンスとJr.ダンスは、初日と最終日のみ見学可能です。※最終日は発表会

○ 水泳教室 1期(8回) 10,120円 25分教室は5,060円

・幼児AB	水慣れから、バタ足や背浮きの指導 (カルチャー16級~14級)	月・火・水・木 土	15:00~15:45 9:30~10:15	3歳~年長
・児童AB	水慣れから、面クロールと背浮きの 指導(カルチャー16級~13級)	月・火・水・木 土	16:00~16:50 10:30~11:20	小学生以上
・児童C	クロール25m、背面キック25mの 指導(カルチャー12級~11級)	月・火・水・木 土	17:00~17:50 11:30~12:20	児童B以上
・児童上級	クロールの強化、背泳ぎ・平泳ぎ・ バタフライの指導	火・木・土	18:30~19:20	児童C以上
・健康アクア	水中歩行や水中体操で健康増進	月	10:30~11:20	18歳以上
・成人スイム 初級	個々の泳力向上や希望泳法の指導	水	10:30~11:20	
・成人スイム 初中級			13:30~14:20	
・成人スイム 中級			19:30~20:20	
・やさしい水慣れ	歩行から潜りや浮き身など、水に慣れ親しむ	木	10:30~10:55	
・はじめてクロール	クロールの基礎練習		11:00~11:25 13:30~13:55	
・はじめて平泳ぎ	平泳ぎの基礎練習		14:00~14:25	

○ スマイル講座 1期(8回) 7,040円 Jr.ダンスは3,520円

・キッズダンス	リズムに合わせ、基本ステップから指導	月	17:15~18:15	小学生
・Jr.ダンス	音楽に合わせ、基礎や振り付けを指導	火	19:15~20:15	小5~中2
・運動教室	運動遊びで体の基礎作り	木	16:30~17:20	年少~小学生
・ヨガトレ	筋トレ要素を取り入れたヨガ	月	19:00~19:50	18歳以上
・ヒーリングヨガ	ゆったりと癒しのヨガ		20:00~20:50	
・背骨コンディショニング	仙骨のゆがみを整え、全身の不調を根本から改善	水	13:30~14:20 14:30~15:20	
・ブラヨガ	個々に合わせたヨガ		19:00~19:50	
・ZUMBA	ラテン系のダンスエクササイズ		20:00~20:50	
・Enjoyエクササイズ	心と体を元気にする有酸素系エクササイズ	木	10:30~14:10	
・サルセーション	曲や詩の内容を感じて楽しく踊るエクササイズ		13:30~14:20	