

【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、期開始日前日までとなります。

○ 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、振替や返金は致しません。
- ・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にお願いします。
- ・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(ズンバ、Enjoy、運動)、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。
- ・水泳教室の見学は、2階観覧席にてお願いいたします。※写真撮影は禁止

○ 水泳教室 1期(全8回)10,120円 ※25分教室は5,060円

幼児AB	水慣れから、バタ足や背浮きを指導 (カルチャー16級～14級)	月・火・水・木 / 15:00～15:45 土 / 9:30～10:15	3歳～年長
児童AB	水慣れから、面クロールや背浮きを指導 (カルチャー16級～13級)	月・火・水・木 / 16:00～16:50 土 / 10:30～11:20	小学生
児童C	クロール25m、背面キック25mを指導 (カルチャー12級～11級)	月・火・水・木 / 17:00～17:50 土 / 11:30～12:20	児童B以上
児童上級	泳力強化と、各種泳法指導	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、健康増進を図る	月 / 10:30～11:20	18歳以上
成人スイム	個々の泳力や目標に応じた指導	(初級) 水 / 10:30～11:20	
		(初中級) 水 / 13:30～14:20	
		(中級) 水 / 19:30～20:20	
初心者教室	水中歩行から、呼吸や姿勢を身につける	※ 木 / 10:30～10:55	
クロール教室	クロールの基礎を身につける	※ 木 / 11:00～11:25	
		※ 木 / 13:30～13:55	
平泳ぎ教室	平泳ぎの基礎を身につける	※ 木 / 14:00～14:25	

○ スマイル講座 1期(全8回)7,040円

運動教室	運動遊びや、学校体育の指導	木 / 16:30～17:20	年長～小学生
ヨガトレ	トレーニング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	心体のバランスを整える、癒しのヨガ	月 / 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	
		水 / 14:30～15:20	
プラヨガ	身体の特徴や悩みに合わせたヨガ	水 / 19:00～19:50	
ズンバ	ラテン系のダンスエクササイズ	水 / 20:00～20:50	
Enjoyエクササイズ	心と体を元気にする、有酸素系プログラム	木 / 10:30～11:10	
サルセーション	曲に合わせて、ゆったり踊るエクササイズ	木 / 13:30～14:20	