

二本松しんきん城山プール『教室プログラム』

2023年 5月～6月

No	曜日	区分	クラス名	時間	場所	対象	定員	参加費	担当指導員	開催日程							
										①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
1	月曜日	サービス	水中ウォーキング	10:00～10:30	プール	18歳以上	20名	無料	紺野	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	
2		サービス	かんたんストレッチ	11:15～11:45	多目的1	18歳以上	10名	無料	佐藤	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	
3		サービス	初心者クロール	13:30～14:00	プール	18歳以上	10名	無料	紺野	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	
4		サービス	水中ウォーキング	18:00～18:30	プール	18歳以上	20名	無料	佐藤	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	
5		サービス	下半身集中シェイプアップ	19:30～20:00	多目的1	18歳以上	20名	無料	佐藤	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	
6	火曜日	サービス	健康体操	10:15～10:45	多目的2	18歳以上	20名	無料	小柳	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
7		定期	初めての水泳教室	11:00～12:00	プール	18歳以上	10名	¥4,800	紺野	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
8		定期	ヨガ	13:30～15:00	多目的1	18歳以上	20名	¥3,600	城山クラブ	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27		
9		サービス	初心者背泳ぎ	13:30～14:00	プール	18歳以上	10名	無料	紺野	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
10		サービス	サーキットトレーニング	17:30～18:00	多目的1	18歳以上	20名	無料	佐藤	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
11		サービス	ストレッチ ※5/9・16のみ多目的室1で実施	18:45～19:15	多目的1・2	18歳以上	15名	無料	佐藤	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
12		定期	ヨガ	19:15～20:45	多目的1	18歳以上	20名	¥3,600	城山クラブ	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27		
13		定期	シェイプアップアクア	19:30～20:30	プール	18歳以上	20名	¥4,800	佐藤	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
14	水曜日	定期	からだコンディショニング	13:30～14:30	多目的1	18歳以上	20名	¥4,800	佐藤	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
15		サービス	初心者平泳ぎ	13:30～14:00	プール	18歳以上	10名	無料	紺野	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
16		ジュニア	幼児水泳	16:00～17:00	プール	3歳以上～未就学児	15名	¥2,400（月謝）	紺野/佐藤	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
17		ジュニア	小学生水泳	17:00～18:00	プール	小学生	15名	¥2,400（月謝）	紺野/佐藤	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
18	木曜日	サービス	ストレッチ	13:15～13:45	多目的2	18歳以上	15名	無料	佐藤	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
19		定期	四泳法水泳教室	14:00～15:00	プール	18歳以上	10名	¥4,800	紺野	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
20		サービス	スロートレーニング	16:00～16:30	多目的1	18歳以上	20名	無料	佐藤	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
21		定期	エアロ ※6/1～6/29は多目的室2で実施	19:30～20:30	多目的1・2	18歳以上	20名	¥4,800	小柳	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
22	金曜日	サービス	ストレッチ	10:15～10:45	多目的2	18歳以上	15名	無料	小柳	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
23		定期	きれいに四泳法を泳ごう	11:00～12:00	プール	18歳以上	10名	¥4,800	紺野	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
24		サービス	アクアダンス	13:30～14:00	プール	18歳以上	20名	無料	紺野	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
25		ジュニア	幼児水泳	16:00～17:00	プール	3歳以上～未就学児	15名	¥2,400（月謝）	紺野/佐藤	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
26		ジュニア	小学生水泳	17:00～18:00	プール	小学生	15名	¥2,400（月謝）	紺野/佐藤	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
27		サービス	ヘルスアップ	18:45～19:15	多目的1	18歳以上	20名	無料	小柳	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
28		定期	ピラティス	19:30～20:30	多目的1	18歳以上	20名	¥4,800	小柳	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
29	土曜日	定期	ピラティス	11:00～12:00	多目的1	18歳以上	20名	¥4,800	小柳	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24
30		定期	きれいに四泳法を泳ごう	19:30～20:30	プール	18歳以上	10名	¥4,800	紺野	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24

※教室参加の場合は毎回利用料金が必要となります。（回数券・定期券 可）
 ※諸事情により教室開催日および担当指導員を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
 ※大人の定期教室（有料）は1回600円として計算いたします。体験として1回のみ（¥600）で参加可能です。
 ※ジュニア水泳の5/31と6/2は認定会（泳力判断）となります。
 ※ジュニア水泳は月謝制となり毎月翌月の月謝を受付にてお支払いいただきます。