

9・10月

# 受講生募集!

味覚の秋、読書の秋、習い事の秋。  
自分磨きの秋を始めよう!



あなたに合った教室各種をお選び下さい!

**見学も随時受付中!**

## 大人の講座

教室名	曜日	開講日	開始時間	定員	参加費	回数	対象	内容
水中体操教室	金曜	①9月11日 ②10月9日	10:00	40人	3,500円	4回	16歳以上の方	お水の中では浮力が働き、無理なく身体を動かすことが可能になります。 ご自身のペースでストレッチや水中運動を音楽に合わせて心地よく楽しみませんか?
ストレッチヨガA	火曜	①9月1日 ②10月6日	9:30	20人	3,000円	4回	16歳以上の方	簡単なストレッチで、筋肉に集中し、ヨガと中国医学の考え方を取り入れたストレッチで呼吸や丹田への意識を深め、リラクゼーションで体が緩んでいるかを体感していきます。
ストレッチヨガB	火曜	①9月1日 ②10月6日	10:45	20人	3,000円	4回	16歳以上の方	
ストレッチヨガC	金曜	①9月4日 ②10月2日	14:15	20人	3,000円	4回	16歳以上の方	
生け花教室	火曜	①9月8日 ②10月6日	14:30	20人	3,000円 (材料費別)	3回	16歳以上の方	生ける人より、花側の立場になって見る、争いを好まず花を通して、 人々の心にやすらぎを与え、豊かな人格を作る事を目的としています。

## 子供教室

教室名	曜日	開講日	開始時間	定員	参加費	回数	対象	内容
子ども基礎体育教室	土曜	①9月5日 ②10月10日	15:00	各13人	4,000円 (別途教材費)	3回	4歳/5歳	鉄棒の足抜きまわり、マットの前まわり等が自然に身につくよう、 遊びの中で指導いたします。

## 水泳教室

教室名	曜日	開講日	開始時間	定員	参加費	回数	対象:内容	内容
親子ベビー水泳	第1・3水曜	①9月16日 ②10月7日	11:00	20組	2,000円	2回	6ヶ月~3歳までの 子供と保護者	お子様と保護者様が水の中でスキンシップを図り、お子様同士、 保護者様同士がコミュニケーションの輪を広げることを目的とした教室です。
育成クラス	月曜・火曜 木曜・金曜	9月7日	18:00	20人	8,000円	16回/月	4泳法が25m以上泳げる 5歳~中学生	合同記録会・水泳競技大会・地域未公認大会への出場及び上位入賞を目標にトレーニングを はかるコースです。4泳法の伸びのある正しいフォーム作りと基礎体力を強化していきます。
水中ウォーキング	第1・3水曜	①9月16日 ②10月7日	12:15	20人	無料(別途施設 利用料700円)	1回	16歳以上の方	水の特性を活かし、正しい動き方と自分の体力レベルに合わせた運動強度を 知ることを目的とした教室です
ワンポイントレッスン	第1・3水曜	①9月16日 ②10月7日	12:45	20人	無料(別途施設 利用料700円)	1回	16歳以上の方	泳力向上を目指す泳法について、ポイントを絞ったアドバイスをを行います。
幼児クラス	月曜 火曜 木曜	9月7日 9月8日 9月10日	15:30	各32人	14,000円	14回	3歳~小学生未満の子ども	水慣れ~クロール・背泳ぎの基本動作を楽しみながら習得します。 また、お子様の基礎体力の向上や、集団行動の中で 自主性・協調性・社会性を身につけていきます。
一般クラス①	火曜	9月8日	11:00	各24人	14,000円	14回	16才以上の方	はじめて水泳を習う方には、水慣れから、4泳法の基本を習得します。 経験者の方は4泳法で25mを泳げることを目標とします。 そして、更なる泳力向上を目指し、個人メドレーへと挑戦します。
一般クラス②	火曜	9月8日	19:15					
一般クラス③	金曜	9月11日	19:15					
女性クラス(通期)	月曜・木曜	9月7日	10:45	30人	28,000円	28回	16才以上の女性	はじめて水泳を習う方には、水慣れから、4泳法の基本を習得します。 経験者の方は4泳法で25mを泳げることを目標とします。 そして、更なる泳力向上を目指し、個人メドレーへと挑戦します。
女性クラス(前期)		9月7日						
女性クラス(後期)		10月26日						
障がい児クラス①	土曜	9月12日	13:00	各20組	14,000円	14回	3歳~小学生の障害のある 子どもと保護者 小学4年~中学生の 障害のある子どもと保護者	親子でレクリエーションなどの遊びを取り入れながら、 水慣れから泳ぎのポジションを習得することを目的とします。
障がい児クラス②		9月12日	14:15					

## お申し込み方法

■直接フロントにてお申し込みください。

受付時間 / 9:00~20:00 (閉館 21:00)

休館日 / 第2・4水曜日 年末年始(12/29~1/3)

※水曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館日となります。

新規募集は9月7日(月)10:30~受付開始

※講師の都合により日程等が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

お気軽にお問い合わせ・お申し込みください!

# 平荘湖アクア交流館

TEL 079-428-2015

〒675-1232 加古川市平荘町里1137-12

平荘湖アクア交流館

