

# 春期スクール生大募集!

3月1日(日)

あさ10:00より受付開始

## スイミングスクール ○現在大募集○

☞ スイミングの効果とは・・・?  
基礎体力向上 呼吸器官活性化 体脂肪燃焼  
筋力向上 免疫強化 等々  
☆進級 進学のお機にぜひ☆

## 今から始める美姿勢ケア

NEW!

受講期間

4月▶6月まで

ジュニアスイミングスクールでは、クラスごとに、水慣れから呼吸法、泳法と順に進級制で習得を目指していきます。

初めての習い事デビューに♪

- ➔ 4歳以下のお子様にはリトルスイミングクラス
- ➔ 進級制が苦手な方にはヘルパークラスなどもございます

その他大人向けスクールも! 詳しくは裏面をご確認ください☆

～内側から整え、体を支えるインナーケア～  
骨盤底筋群を意識した呼吸トレーニングを行います。  
呼吸とともに、身体の内側を優しく目覚めさせる美姿勢ケア  
姿勢を支えるインナーに働きかけ、日常の動作を軽やかに。  
頑張りすぎず、自然なキレイを育てたい方に♪



**募 集**  
水曜・木曜・金曜は各 20 名  
土曜のみ 10 名

**対 象**：4 歳～小学生  
※おむつが取れている方限定  
※開始時間はクラスにより変動します

**受講料**：10,500 円  
※3ヶ月10回分

～募 集～  
日 時：木曜 10:00～11:00  
金曜 19:30～20:30

**対 象**：一般女性  
**人 数**：各 10 名  
**受講料**：11,000 ※3ヶ月10回分

3/26(木) 3/27(金) 上記時刻で**無料**体験会♪  
お気軽にご参加ください



～お申込みについて～

- ・お申込受付時間は 10:00～20:00 です。電話での受付も承ります。
- ただし、お申込み後1週間以内に手続きが必要です。完了していない場合は自動的にキャンセルとなります。
- ・18歳未満の方はご本人の保護者、18歳以上の方はご本人が受講料をお持ちになって各担当場所にお越しください。
- ・受講料のお支払は、2回目以降(継続の場合)から「ゆうちょ銀行」からの引落が出来ます。
- ・お申し込み後、8日以内はキャンセル(全額返金)可能ですが、それ以降からスクール開始までの間は事務手数料(2,000円)を除いた金額の返金となります。
- ただし、スクール開始後は一切の(金額)返金が出来ませんのでご了承ください。
- ・各種スクール日程、定員は変更する場合がありますのでご了承ください。その他、各詳細・日程などはお問合わせください。
- ・テニススクールは、ドラゴンハットでのお申込み、その他スクールは、スポーツセンターでのお申込みになります。

## 500円体験会

要予約

3月中はスクールが500円で体験可能!

体験可能スクールは裏面 **体験可能** をチェック!

## 妹背の里

ヨガ	日時	5月11日(月)	5月24日(日)
		5月29日(金)	6月7日(日)
		10月9日(金)	各日 17時～18時
対象	中学生以上の男女 ※6名以上で開催 各回定員 30名 ※18歳未満は保護者同伴		
料金	お一人様 1,000/回		

## 運動遊び

ヨガと同時刻で4歳以上～小学校3年生までを対象にコーディネーションを主とした運動遊びを実施します☆  
(ヨガ参加のお子様に限ります)  
**大人はヨガ、お子様は運動遊びで楽しみましょう♪**

スイミング振り分けテスト日  
3/25(水)・26(木)・27(金) 16:00～  
申込期間 …3/22(日) 12:00 まで

※おむつが取れている方限定  
・持ち物や当日の服装等は事前申し込みの方にお知らせします。  
・定員を超えた場合抽選となりますので予めご了承ください。  
・抽選で外れた方のみ電話にてお知らせします。

(公財)竜王町地域振興事業団  
竜王町総合運動公園  
妹背の里

ドラゴンハット	☎0748-58-3113
ドラゴンスポーツセンター	☎0748-58-3173
妹背の里	☎0748-57-1819



開講スクール一覧♪  
料金は3ヶ月10回分の表記です。

※施設運用状況により開催曜日が変更になる場合がございます

火曜

**クラシックバレエ**  
(幼児～Jr②)  
受講料 13,500円 継続 12,500円  
(一般)  
受講料 14,000円 継続 13,000円

体験可能

時間: 16:00～17:00  
対象: 幼児(年中・年長)  
募集: 9名

時間: 17:10～18:10  
対象: Jr①(小1～小3)  
募集: 4名

時間: 18:20～19:20  
対象: Jr②(小4～中3)  
募集: 4名

時間: 19:30～20:30  
対象: 一般女性  
募集: なし

3月3日・17日体験会♪  
☆幼児クラス現在大募集中☆

**ウォーターエクササイズ**  
受講料: 11,000円 継続 10,000円  
時間: 20:00～20:45  
対象: 一般男女  
募集: 10名

体験可能

**Enjoy スイム**  
受講料: 8,000円 継続 7,500円  
時間: 16:00～17:00  
対象: 一般男女  
募集: 10名

体験可能

**ジュニアテニススクール**  
受講料: 10,500円 継続 9,500円  
時間: 17:00～18:00 | 時間: 18:00～19:00  
対象: 初心者(小学生) | 対象: 初中級(小学生)  
募集: 5名 | 募集: 2名

**テニススクール**  
受講料: 14,000円 継続 13,000円  
時間: 19:30～21:00  
対象: 一般男女(18歳以上)  
募集: 8名

金曜

**楊名時八段錦太極拳**  
受講料: 9300円 継続 8,300円  
時間: 11:00～12:15  
対象: 一般男女  
募集: 10名

体験可能

**Enjoy サイズ**  
受講料: 7,000円 継続 6,500円  
時間: 9:45～10:45  
対象: 一般男女  
募集: 5名

体験可能

**Enjoy スイム**  
受講料: 8,000円 継続 7,500円  
時間: 12:15～13:15  
対象: 一般男女  
募集: 5名

体験可能

**スイミングスクール**  
受講料: 10,500円 継続 9,500円  
時間: 16:05～19:00  
対象: 4歳～小学生  
募集: 20名

**D-step dance**  
受講料: 9,500円 継続 8,500円  
対象: 小1～中3

**HIP-HOP**  
時間: 17:00～18:00  
募集: 10名

**Girls**  
時間: 18:00～19:00  
募集: 10名

**テニススクール**  
受講料: 14,000円 継続 13,000円

(初心者)  
時間: 9:30～11:00  
対象: 一般男女(18歳以上)  
募集: 5名

(初中級)  
時間: 11:15～12:45  
対象: 一般男女(18歳以上)  
募集: 3名

(上級)  
時間: 19:30～21:00  
対象: 一般男女(18歳以上)  
募集: 9名

3月27日 体験会♪  
お申込みは  
スポーツセンターまで

水曜

**D-step dance**  
受講料: 9,500円 継続 8,500円  
対象: 小1～中3  
Girls  
時間: 17:00～18:00  
募集: 10名

**HIP-HOP**  
時間: 18:00～19:00  
募集: 10名

**ZUMBA**  
受講料: 9,000円 継続 8,000円  
時間: 20:45～21:30  
対象: 一般男女  
募集: 10名

体験可能

ボルダリング教室

受講料: 12,500円 継続 11,500円  
シューズとチョークのレンタルあり

第1部  
時間: 17:30～18:30  
対象: 小学生  
募集: なし

第2部  
時間: 18:45～19:45  
対象: 小学生  
募集: なし

**Enjoy 水中ウォーキング**  
受講料: 8,000円 継続 7,500円  
時間: 12:15～13:15  
対象: 一般男女  
募集: 5名

体験可能

**リトルスイミングクラス**  
受講料: 12,000円 継続 11,000円  
時間: 15:00～16:00  
対象: 2歳～4歳  
募集: 20名

体験可能

**スイミングスクール**  
受講料: 10,500円 継続 9,500円  
時間: 16:05～19:00  
対象: 4歳～小学生  
募集: 20名

木曜

**ウォーターエクササイズ**  
受講料: 11,000円 継続 10,000円  
時間: 19:00～19:45  
対象: 一般男女  
募集: 10名

体験可能

**スイミングスクール**  
受講料: 10,500円 継続 9,500円  
時間: 16:05～19:00  
対象: 4歳～小学生  
募集: 20名

NEW!  
今から始める  
美姿勢ケア

受講料: 11,000円  
継続: 10,000円  
時間: 10:00～11:00  
対象: 一般女性  
募集: 10名

3月26日 体験会♪  
お申込みは  
スポーツセンターまで

もっときれいに! ピューティーヨガ&ピラティス  
受講料: 11,000円 継続 10,000円  
時間: 19:10～20:20  
対象: 一般女性  
募集: 10名

体験可能

**ピラティス**  
受講料: 11,000円 継続 10,000円  
時間: 20:40～21:40  
対象: 一般男女  
募集: 若干名

体験可能

土曜

**やさしい太極拳(楊名時健康太極拳)**  
受講料: 9,500円 継続 8,500円  
時間: 10:30～12:00  
対象: 一般男女  
募集: 10名

体験可能

**初級エアロビクス**  
受講料: 10,000円 継続 9,000円  
時間: 9:15～10:15 | 時間: 19:00～20:00  
対象: 一般男女 | 対象: 一般男女  
募集: 8名 | 募集: 7名

体験可能

**らくらくヘルパースイミング**  
受講料: 10,000円 継続 9,000円  
時間: ※12:10～13:20※  
12:10～13:00(基礎クラス)  
12:30～13:20(クローリング背泳クラス)  
対象: 5歳～小学生  
募集: 若干名

体験可能

**リトルスイミングクラス**  
受講料: 12,000円 継続 11,000円  
時間: 15:00～16:00  
対象: 2歳～4歳  
募集: 20名

体験可能

**スイミングスクール**  
受講料: 10,500円 継続 9,500円  
時間: 16:05～19:00  
対象: 4歳～小学生  
募集: 10名

受講料: 14,000円 継続 13,000円  
対象: 一般男女(18歳以上)

日曜

**ボルダリング教室**  
受講料: 12,500円 継続 11,500円  
シューズとチョークのレンタルあり

第1部 (初級クラス)  
時間: 10:00～11:00  
対象: 小学生  
募集: 若干名

第2部 (初級クラス)  
時間: 11:15～12:15  
対象: 小学生  
募集: 若干名

第3部 (中級クラス)  
時間: 12:30～13:30  
対象: 小学生  
募集: なし