

プログラムとコース内容

スポーツ教室では、SPS（スポーツプログラムサービス）のフォロー-事業として成人（16歳以上）の方を対象としたコースや、幼児・児童を対象としたコースをご用意しております。（通常期：1コース/月4回実施）
運動能力および競技力向上、運動の苦手克服、健康・体力の維持増進などの目的で、個人のレベルに合わせた指導を行います。

体操教室

	曜日			曜日		
	月・水・木・金	時間	定員	土	時間	定員
幼児コース (年少以下)	月・水・木・金	15:15~16:00	各8人	土	15:00~15:45	12人
	日	9:00~9:45	12人	体操の器具(マット・跳び箱等)を使い、楽しく体を動かします。グループレッスンで、年中コースから始まる進級テストに向け基本動作を習得します。※オムツ着用での参加可。※保護者にトイレ等個別対応の要請をする場合有。		

	曜日			曜日		
	月・水・木・金	時間	定員	土	時間	定員
幼児コース (年中・年長)	月・水・木・金	15:30~16:30	各16人	土	15:30~16:30	24人
	日	9:30~10:30	24人	トランポリンや準備運動などでリズム感覚、平衡感覚、敏捷性、柔軟性を身につけます。また、進級テストを導入し、段階を踏みながらマット・跳び箱・鉄棒の各種目で技を身につけます。		

	曜日			曜日		
	月・水・木・金	時間	定員	土	時間	定員
児童コース (小1~2)	月・水・木・金	16:00~17:00	各24人	土	16:00~17:00	24人
	日	10:00~11:00	24人	個人の基礎体力に合わせて、無理なく運動能力を向上させるとともに、体操の基礎から学校体育レベル以上の技の習得を目指します。マット・跳び箱・鉄棒は、各20級~1級までの技を段階を踏みながら練習します。		

	①			②			
	月・木・金	時間	定員	土	時間	定員	
	児童コース (小3~中3)	月・木・金	17:00~18:00	各30人	土	17:00~18:00	36人
		水	17:00~18:00	36人	日	11:00~12:00	36人
		土	16:30~17:30	36人	個人の基礎体力に合わせて、無理なく運動能力を向上させるとともに、体操の基礎から学校体育レベル以上の技の習得を目指します。マット・跳び箱・鉄棒は、各20級~1級までの技を段階を踏みながら練習します。		
日		10:30~11:30	36人				

選手コース (幼児以上)	月・水・木・金	時間	60人	競技会へ出場します。トップアスリートになるための自覚を養い、各世代別カテゴリーにおける全国大会などでの活躍を目指すコースです(入会前に指導員による能力審査を行います)。		
	土	10:00~20:45				
	日	10:00~16:45				

水泳教室

	曜日			曜日		
	月・水・木・金	時間	定員	土	時間	定員
幼児コース (年少~未就学児)	月・水・木・金	15:30~16:30	各24人	土	14:00~15:00	30人
	日	11:00~12:00	30人	水への恐怖心をなく、楽しく水泳の基本練習を行うコースです。水慣れ(潜る・浮く)からバタ足など、基本を練習します。 ※オムツの着用がない方が対象 ※保護者にトイレ等個別対応を要請する場合有。		

	曜日			曜日		
	月・水・木・金	時間	定員	土	時間	定員
児童 基礎コース (小1~中3)	月・水・木・金	16:30~17:30	各40人	土	15:00~16:00	50人
	日	9:00~10:00	50人	楽しく水泳の基本練習を行うコースです。水泳の基本となる水慣れ(潜る・浮く)からバタ足を練習し、クロールと背泳ぎの2泳法を無理なく練習します。		

	曜日			曜日		
	月・水・木・金	時間	定員	土	時間	定員
児童 応用コース (小1~中3)	月・水・木・金	17:30~18:30	各40人	土	16:00~17:00	60人
	日	10:00~11:00	60人	クロール・背泳ぎの2泳法を反復練習することにより、泳力と泳法を向上して、さらに平泳ぎとバタフライの4泳法をマスターするコースです。		

選手コース (幼児以上)	月・水・木・金	時間	50人	本格的な競技会へ出場します。トップアスリートになるための自覚を養い、各世代別カテゴリーにおける全国大会などでの活躍を目指すコースです(入会前に指導員による能力審査を行います)。		
	土	12:30~14:00				
	土	17:00~20:30				



SPS・MECフォロー水泳教室 (16歳以上の方)

	曜日			曜日		
	月・水・木・金・土	時間	定員	木	時間	定員
フォロー成人コース	月・水・木・金・土	10:00~11:00	各20人	木	18:30~19:30	10人
	日	12:00~13:00	20人	SPS終了またはMEC卒業をされた方の体力の維持・向上を目的とした、水泳教室です。水泳にはじめてトライされる方から経験者まで、運動習慣の獲得や4泳法の泳力向上を目指します。		

フォローアクア エクササイズ コース	水	時間	定員	日	時間	定員
	水	12:30~13:30	10人	日	13:30~14:30	10人
SPS終了またはMEC卒業をされた方のコンディショニング維持・体力向上を目的とした教室です。水中運動(有酸素運動・関節可動域改善動作等)で、水圧や抵抗を利用し、身体に優しい運動を行います。						



各コース月会費 (消費税 10%)

■通常コース (1コース/4回開催)

コース	対象年齢	週1回	週2回	週3回	週1回追加
幼児コース	3~6歳	¥6,320/月 (税込)	¥10,500/月 (税込)	¥14,670/月 (税込)	¥4,230/月 (税込)
児童コース	6~16歳未満				
SPS・MECフォロー 水泳成人コース アクアエクササイズコース	16歳以上 (高校生以上)				

※ご入会前に希望コースの体験参加が必要です。(各コース1回1,580円(税込)円(要事前予約))。

■選手コース (1コース/週4回以上開催)

コース	対象年齢	1ヶ月(毎週)
体操・水泳選手コース	幼児以上	¥15,740/月(税込)
通常コースの追加(1コースあたり)		¥4,230/月(税込)

参加手続きに必要なもの

参加手続きは、総合受付にて承ります。手続きには次のものをご持参ください。(※2,3の書類は総合受付にあります。)

- 保護者または、ご本人確認の
できるもの(※1)
- 体験完了証明書
- スポーツ教室参加申込書(※2)
- 預金口座振替依頼書(※3)
- 2か月分の会費【現金】(※4)
- 保険料(※5)

- ※1 運転免許証や保険証、当施設のDカードなど。
- ※2 ご入会当日にご記入いただくこともできます。
- ※3 毎月の会費の支払いは、預金口座からの引き落としとなっています。(原則参加月の3日)
- ※4 口座振替手続きが完了するまでの2ヶ月分会費を、手続き時に現金でお支払いいただきます。
- ※5 スポーツ傷害保険(年度:1,000円)
・体操教室の「選手コース」の方は、「スポーツ安全保険(年度:中学生以下1,450円・高校生以上1,850円)」に加入していただきます。年度途中より体操選手コースに参加される方には保険料に加え、振込手数料を別途ご負担いただきます。

健康状態の確認

当センターのスポーツ教室では、参加手続きの際に参加される方の健康状態次のように確認させていただきます。

- 15歳以下の方: スポーツ教室参加申込書にて、保護者に参加者の健康状態を確認します。
- 16歳以上の方: 『スポーツ版人間ドック(SPS)』の受診結果で参加者の健康状態を、ご本人または保護者に確認します。

【注意】※参加手続きの前に『SPS』を受診(受診が間に合わない場合は予約)し、教室体験(有料)を終了してください。

参加手続き時に、スポーツ版人間ドック(SPS)を未受診・期限切れの場合は、「スポーツ教室」に参加できません。
整形外科・内科等で治療中の方(MEC参加者、リハビリ参加者含む)は、医師の確認・許可を得てお申込ください。