

通年プール教室 お子様の泳力向上から大人・高齢者の健康促進まで幅広いレッスン内容から選べます！

クラス	対象	月	火	水	木	金	土	定員	月謝料金	内容	
子ども	親子水泳	1歳～3歳未満の親子		11:00～11:55	13:00～13:55	13:00～13:55	11:00～11:55	9:00～9:55	各20名	950円×曜日別 開催回数	プールの中で親子のスキンシップを育み楽しく水慣れするクラスです。お子様の四肢機能の向上も目指します。
	なかよし水泳	1歳6ヶ月～3歳未満		11:00～11:55	10:00～10:55	10:00～10:55	11:00～11:55		各12名		皆と楽しく水慣れをしながら親御さんから離れ一人でレッスンに参加することで自立する力を養うクラスです。
	キッズ水泳	3歳～未就学児		15:00～15:55	15:00～15:55	15:00～15:55	15:00～15:55	10:00～10:55	火～金の 15:00～は各20名 他の曜日・ 時間は各30名		3歳以上の未就学児対象。水中で遊びながら楽しく水に慣れ～泳法習得に向けた指導をします。2ヶ月（偶数月）に1回進級テストを行います。
				16:00～16:55	16:00～16:55	16:00～16:55	16:00～16:55	11:00～11:55			
				17:00～17:55	17:00～17:55	17:00～17:55	17:00～17:55	12:00～12:55			
ジュニア水泳	小学生以上		16:00～16:55	16:00～16:55	16:00～16:55	16:00～16:55	10:00～10:55	各30名	小学生以上のお子様対象。水慣れ～4泳法習得に向けたクラスです、2ヶ月（偶数月）に1回進級テストを行います。		
			17:00～17:55	17:00～17:55	17:00～17:55	17:00～17:55	11:00～11:55				
ジュニア育成	小学生以上		18:00～18:55	18:00～18:55	18:00～18:55	18:00～18:55		各15名	4泳法50メートル完泳を目指すクラスです。		
大人	成人水泳（初級）	18歳以上		13:00～13:55	11:00～11:55	11:00～11:55	13:00～13:55		各10名	1,500円×曜日別 開催回数	初心者～中級者まで、個人のレベルに合わせて練習を行うクラスです。
	成人水泳（中級）	18歳以上		13:00～13:55	11:00～11:55	11:00～11:55	13:00～13:55		各10名		腰痛の原因となる筋肉へのアプローチ・柔軟性の向上を目標に行い、腰痛を予防・改善するためのクラスです。
	プールで腰痛・膝痛予防	18歳以上	13:00～13:55						20名		水中ウォーキングや簡単なトレーニングを行います。楽しく運動しましょう。
	いきいき水泳	高齢者		10:00～10:55					20名		水の特性を利用し楽しく水中運動を行うクラスです。
	水中運動	高齢者			10:00～10:55	10:00～10:55			各20名		クロールを軸に、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎの基礎泳法を身につけます。毎レッスン、4泳法の基礎を行います。
	基礎4泳法（初級～中級）	18歳以上		10:05～10:55					12名		疲れる、速く泳げないなどの悩みを改善し、レベルアップを目指します。月毎に泳法が変わります。
	マスターズ泳法	18歳以上			14:05～14:55				12名		スピード練習、持久力練習を行い、タイムアップを目指します。練習内容で異なりますが、1,000～1,500m泳ぎます。
	マスターズ練習	18歳以上			19:05～19:55				8名		4泳法のタイムアップを目標としたクラスです。
	水泳育成	小学生以上			火・水・木・金 18:00～18:55				10名		定額9,500円/月謝

※表内教室時間は準備体操を含んだ時間になっております。

通年フロア教室 好き！を始めてみませんか？身体を動かして元気に健康に！

クラス	対象	曜日・時間	定員	月謝料金	内容		
子ども	キッズ体操	【月】16:30～17:25 【木】15:00～15:55、16:00～16:55	各20名	800円×曜日別 開催回数	運動の楽しさと自制心、協調性、積極性といった社会性の育成につながるクラスです。		
		【金】15:00～15:55、16:00～16:55	40名				
		【火】15:00～15:55	30名				
	ジュニア体操	小学生以上	【月】17:30～18:25 【木】17:00～17:55 【金】17:00～17:55、18:00～18:55	各20名	1,050円×曜日別 開催回数	マット、跳び箱、鉄棒など学校教育で必須項目の基礎をしっかり習得します。	
		各15名	【火】16:00～16:55 【木】16:00～16:55				
		各15名	【火】17:00～17:55 【木】17:00～17:55				
	キッズチアリーディング	4歳～未就学児	【火】16:00～16:55 【木】16:00～16:55	各15名	950円×曜日別 開催回数	チアリーディングを通して「表現力」「協調性」を養います。簡単なアクロバットの練習も取り入れ、イベント等での演技発表を目標にしたクラスです。	
	ジュニアチアリーディング	小学1～2年生	【火】18:00～18:55 【木】18:00～18:55	各20名			
	キッズ新体操	4歳～未就学児	【水】16:00～16:55	各15名			
	ジュニア新体操	小学生以上	【火】17:00～17:55、18:00～18:55	各20名	800円×曜日別 開催回数	新体操の基礎練習を中心に柔軟性、演技に必要なリズム感を習得するクラスです。	
		各15名	【水】17:00～17:55、18:00～18:55				
	キッズチアダンス	4歳～未就学児	【火】16:00～16:55 【木】15:00～15:55	各20名			
	ジュニアチアダンス	小学生以上	【火】17:00～17:55	各20名	1,050円×曜日別 開催回数	ボンボンを使用した【チアダンス】でみんなで振付を合わせるなど協調性につながるクラスです。	
		小学1～5年生	【木】16:00～16:55	各20名			
		小学1～6年生	【木】17:00～17:55、18:00～18:55	各20名			
キッズバレエ	3歳～未就学児	【火】16:00～16:55 【水】15:00～15:55 【金】15:30～16:25	各20名	950円×曜日別 開催回数	柔軟性を高め基礎練習を中心にバレエを踊っていくクラスです。		
ジュニアバレエ	小学1～6年生	【火】17:00～17:55 【金】16:30～17:25	各15名				
	小学生～中学生	【金】17:30～18:25	各15名				
キッズダンス	年中・年長	【月】16:00～16:55、【金】16:00～16:55	各20名	800円×曜日別 開催回数	ダンスの指導を行いリズム感を養います。たくさん踊ってダンスをマスターしよう。		
ジュニアダンス	小学1～3年生	【月】17:00～17:55、【金】17:00～17:55	各20名				
空手	小学生以上	【水】16:00～16:55、17:00～17:55、18:00～18:55	各20名				
合気道	小学生以上	【水】17:00～18:25	30名	950円×曜日別 開催回数	合気道を通じて身体だけでなく精神面も鍛えるクラスです。道着が必要になります。		
ジュニアサッカー	小学1・2年生	【水】17:00～17:55 【金】16:00～16:55 【土】11:15～12:10、12:15～13:10	各20名			1,050円×曜日別 開催回数	WASEDAユナイテッド担当プログラム サッカーに必要なドリブル、パス、シュートなど基礎を中心にサッカーを楽しむクラスです。
	小学3・4年生	【水】18:00～18:55 【金】17:00～17:55 【土】13:15～14:10					
	小学5・6年生	【金】18:00～18:55					
キッズサッカー	年中・年長	【金】15:00～15:55 【土】9:15～10:10、10:15～11:10	各20名	800円×曜日別 開催回数	BJアカデミー担当プログラム 学年に合わせたスキルアッププログラムを導入している為、個人スキルの向上に特化しています。どのような状況にも対応できる力を養うので、既にチームに所属している方も安心してご参加頂けます。※ご入会時にスキルアップ本（3,200円）の購入費が別途かかります。		
ジュニアバスケットボール	小学1～3年生	【水】17:00～18:00	20名				
	小学4～6年生	【水】18:05～19:25	25名				
ジュニアユースバスケットボール	中学生	【水】19:30～20:50	25名	1,050円×曜日別 開催回数			

クラス	対象	曜日・時間	定員	月謝料金	内容
クラシックバレエ	18歳以上	【火】19:30～20:55	15名	1,300円×曜日別 開催回数	バレエの基礎を踏まえて踊りを楽しむクラスです。初めての方でも安心してご参加頂けます。
卓球	18歳以上	【火】11:00～12:25、13:00～14:25 【金】11:00～12:15	各25名	950円×曜日別 開催回数	卓球の基礎練習を中心に行うクラスです。初めての方でも安心してご参加頂けます。
合気道	18歳以上	【土】12:15～13:40	各30名	950円×曜日別 開催回数	合気道を通じて身体だけでなく精神面も鍛えるクラスです。
	中学生～成人	【水】19:30～20:55			
バスケットボール	高校生～成人	【水】20:55～21:55	25名	800円×曜日別 開催回数	高校生以上を対象にスキル練習とピックアップゲームを実施します。前半の練習で習得したスキルを後半の試合で試す事で、より実践的なスキルが身に付きます。

通年ゴルフ教室 屋根も完備で、雨の日でも快適に練習が行えます。PGA（日本プロゴルフ協会）認定のプロが丁寧に指導いたします。

クラス	対象	月	火	水	金	土	日	定員	月謝料金	内容
大人（中学生以上）	中学生～	9:00～9:50	9:00～9:50	9:00～9:50	9:00～9:50	9:00～9:50	9:00～9:50	各6名	1,350円×曜日別 開催回数	<p><b>手ぶらでOK！</b></p> <p><b>無料レンタルクラブあります。</b></p> <p>ゴルフに興味ない方必見！ゴルフが楽しくなるレッスンには定評があります。ゴルフデビューまでをサポートするプログラムをご用意いたします。5打席のため待ち時間が少なく、イベント盛りだくさんで仲間ができる！</p> <p><b>目指せプロゴルファー！</b></p> <p><b>ジュニアレッスン開始いたします！</b></p>
		10:00～10:50	10:00～10:50	10:00～10:50	10:00～10:50	10:00～10:50	10:00～10:50			
		11:00～11:50	11:00～11:50	11:00～11:50	11:00～11:50	11:00～11:50	11:00～11:50			
		13:00～13:50	13:00～13:50	13:00～13:50	13:00～13:50	13:00～13:50	13:00～13:50			
		14:00～14:50	14:00～14:50	14:00～14:50	14:00～14:50	14:00～14:50	14:00～14:50			
		15:00～15:50	17:30～18:30	15:00～15:50	15:00～15:50	15:00～15:50	15:00～15:50			
		18:30～19:20		18:30～19:20	16:30～17:20	16:30～17:20	16:00～16:50			
		19:30～20:20		19:30～20:20	18:30～19:20	18:30～19:20				
		20:30～21:20		20:30～21:20	19:30～20:20	19:30～20:20	毎月、第2・4日曜日に開催			
					20:30～21:20	20:30～21:20				
初心者	18歳以上		15:00～15:50				6名	1,450円×曜日別 開催回数	※ジュニアのレンタルはございません。クラブは各自でご用意下さい。	
ジュニア	小学4年～6年	16:30～17:20	16:30～17:20	16:30～17:20			各4名			