お申し込み方法 事前お申し込みの教室と当日参加の教室がございます。

事前お申し込み教室の場合

1)窓口申込用紙に必要事項を記入の上、直接受付にお出しください。
2)券売機で教室参加券を購入(当日券600円、回数券11回綴り6,000円)して、
毎回受付窓口にて教室参加券を渡し、教室開催場所にお集まりください。
3)定員オーバーの場合は抽選とさせていただきます。
※キッズヒップホップ・キッズサッカーのお支払い方法はお問い合わせください。

申込締切 11月23日(金)必着

※当選発表はありませんので、レッスンスケジュールをご確認のうえお越しください。落選した場合に限りご連絡させていただきます。

注意事項 ※健康状態に不安がある方は予め医師の許可を得てからお申し込み下さい。※スポーツ保険料、入館料込みの料金になります。
※教室開始後のご返金はできません。あらかじめご了承下さい。

個人情報取扱について スポーツ教室のお申し込み時にお預かりするお客様の個人情報は、当施設内にて厳重に保管し、外部に漏らす事はございません。

当日教室の場合 事前申し込み不要

1)当日の先着順となります。
定員になり次第締め切りとなります。
2)券売機で教室参加券を購入
(当日券600円、回数券11回綴り6,000円)して、
毎回受付窓口にて教室参加券を渡し、
必要事項をご記入のうえ、
教室開催場所にお集まりください。
3)当日分の電話予約が可能です。

アクアウイング おすすめ教室

お気軽にお問い合わせください。

運動に自信の無い方でも安心して
体を動かしていただくことができます。

Check フィンスイム
火 10:00~10:50
水 11:00~11:50
申込み:当日 定員:15名様 1回:600円
フィンを使ったプールプログラムです。普通に泳ぐのとは違った水進力が味わえます。キック力も身につきますので泳力向上にも役立ちます。
※参加される方はフィンが必要となります。ご自身でご用意いただくか、レンタル(1回200円)もございます。

NEW ナイトヨガ
水 20:45~21:45
申込み:当日 定員:15名様 1回:600円
いろいろなヨガのスタイルを楽しみましょう。

NEW ピラティス
木 10:00~11:00
申込み:当日 定員:15名様 1回:600円
全身の骨格や筋肉のバランスを整え、歪みのない正しい姿勢に変えていきます。腰痛解消に効果的なクラスです。

NEW タイ式ヨガ・ルーシーダットン
木 11:10~12:10
申込み:当日 定員:18名様 1回:600円
ルーシー「仙人」、ダットン「自己整体」の意味を持つサンスクリット語です。簡単なヨガのポーズでこった体をほぐしてあげましょう。

NEW はじめてのベリー
土 13:00~14:00
申込み:当日 定員:15名様 1回:600円
ベリーダンスの要素を取り入れたエクササイズです。ウエスト周辺のシェイプアップに効果があります。

レッスンスケジュール Lesson Schedule 2018 12月-2019 3月

継続制教室 現在開催中です。詳しくはスタッフまでおたずねください。

■ジュニアサッカー ■幼児・子ども水泳 ■子どもバレエ
■ジュニア卓球 ■ジュニア水球 ■カワイ体操教室
■信州ブレイブウォリアーズバスケット教室

TEL.026-244-7555

緑枠は継続制教室です。詳しくはスタッフまでおたずねください。

火

時間	フロア	プール	体育館
9:00	NEW バランスコーディネーション 10:00~11:00	ワンポイント(スイム) 9:30~9:50 無料	やさしい太極拳 10:00~11:00
10:00	エアロ&ストレッチ 11:15~12:15	腰痛・膝痛・肩こり改善アクア 9:50~10:50 / フィンスイム 10:00~10:50 / NEW おとなのチャレンジスイム 11:00~11:50	
11:00	セルフリンパストレッチ&マッサージ 12:30~13:30 / イシュタヨガ	ベーシックハワイアンフラ	
12:00	ベーシックハワイアンフラ 13:45~14:45	ラッコ(幼児水泳教室) 15:00~16:00	
13:00	ラッコ(幼児水泳教室)	幼児水泳教室 A-1 16:00~17:00	
14:00	キッズヒップホップ入門クラス 事前 17:20~18:10	子ども水泳教室 A-2 17:05~18:05 / ジュニアサッカーA 17:00~18:30 / 信州ブレイブウォリアーズバスケット教室	
15:00	キッズヒップホップ初中級クラス 事前 18:15~19:15	子ども水泳教室 A-3 18:10~19:10 / ジュニア卓球教室 A 18:30~20:00	
16:00	NEW リラックスヨガ 19:30~20:30	子ども水泳教室	
17:00	スリムキックボクシング 20:45~21:45		
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			

開催日
フロア 12/4・11・18・25 1/8・15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26
プール 12/4・11・18・25 1/8・15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26
体育館 12/4・11・18・25 1/8・15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26
※12/18・25のイシュタヨガは休講となります。

水

時間	フロア	プール	体育館
9:00		中級エアロ	
10:00	中級エアロ 10:00~11:00		
11:00	ボール&ピラティス 11:15~12:15	フィンスイム 11:00~11:50	柔道場 親子体操教室 11:00~12:00 ※上履きは必要ありません。
12:00	健康エクササイズ 13:00~14:00	カワイ体操教室	
13:00	子どもバレエ教室		
14:00	子どもバレエ教室 A 16:00~16:50		カワイ体操教室A 16:00~17:00
15:00	子どもバレエ教室 B 17:00~17:50	子ども水泳教室 B-3 17:00~18:00 / 子ども水泳教室 B-2 18:05~19:05	カワイ体操教室B 17:15~18:15 / ジュニアサッカーB 17:00~18:30
16:00	スリムキックボクシング 19:30~20:30	ナイト★アクア 19:30~20:30 / スタートスイム 19:30~20:15	
17:00	NEW ナイトヨガ 20:45~21:45	ナイト★アクア	
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			

開催日
フロア 12/5・12・19・26 1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・20・27
プール 12/5・12・19・26 1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・20・27
体育館 12/5・12・19・26 1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・20・27
※12/26のプールプログラムは全て休講となります。

木

時間	フロア	プール	体育館
9:00		ワンポイント(水中運動) 9:30~9:50 無料	
10:00	NEW ピラティス 10:00~11:00	アクアダンス 10:00~10:50 / NEW おとなのスイムレッスン 11:10~12:00	大人卓球教室 事前 9:30~11:00
11:00	NEW タイ式ヨガ・ルーシーダットン 11:10~12:10		
12:00	DISCO WORLD 12:20~13:20	おとなのスイムレッスン	
13:00	整えるヨガ 13:35~14:35		
14:00	大人バレエストレッチ 14:45~15:45	幼児水泳教室 C-1 16:00~17:00	
15:00		子ども水泳教室 C-2 17:05~18:05	
16:00		子ども水泳教室 C-3 18:10~19:10	ジュニア卓球教室 B 18:30~20:00
17:00	タイ式ヨガ・ルーシーダットン 19:30~20:30		
18:00	ハワイアンフラ 事前 20:45~21:45		
19:00			
20:00			
21:00			

開催日
フロア 12/6・13・20・27 1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28
プール 12/6・13・20・27 1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28
体育館 12/6・13・20・27 1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28
※3/21は祝日のため休講となります。
※12/27のプールプログラムは全て休講となります。

金

時間	フロア	プール	体育館
9:00			
10:00	ハワイアンフラ 事前 9:50~10:50	ミットDEアクア 9:45~10:30	
11:00	スリムキックボクシング 11:15~12:15	スリムキックボクシング	
12:00	マインドフルネスヨーガ 12:30~13:30		
13:00	股関節を整えよう 13:40~14:40		
14:00		キッズサッカー	
15:00			
16:00	子どもバレエ教室 C 16:45~18:00	子ども水泳教室 D-2 17:00~18:00	キッズサッカー 事前 17:00~18:30
17:00	子どもバレエ教室 D 18:00~19:15	子ども水泳教室 D-4 18:05~19:05	
18:00			
19:00			
20:00			
21:00	整えるヨガ 20:45~21:45		

開催日
フロア 12/7・14・21・28 1/11・18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15・22・29
プール 12/7・14・21・28 1/11・18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15・22・29
体育館 12/7・14・21・28 1/11・18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15・22・29
※12/28のプールプログラムは全て休講となります。
※3/22のハワイアンフラは休講となります。
※1/18・25のキッズサッカーは休講となります。

土

時間	フロア	プール
9:00		幼児水泳教室 E-1 9:00~10:00
10:00	整えるヨガ 10:00~11:00	子ども水泳教室 E-2 10:05~11:05
11:00	NEW 整えるヨガ ~中・上級編~ 11:15~12:15	ジュニア水球 11:10~12:40
12:00	NEW はじめてのベリー 13:00~14:00	幼児水泳教室 F-1 13:00~14:00
13:00	キッズヒップホップ入門クラス 事前 14:30~15:30	子ども水泳教室 F-4 14:05~15:05
14:00	キッズヒップホップ初中級クラス 事前 15:45~16:45	子ども水泳教室 F-3 15:10~16:10
15:00		リズム水泳教室 事前 16:30~18:00
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

開催日
フロア 12/1・8・15・22 1/12・19・26 2/2・9・23 3/2・9・16・23・30
プール 12/1・8・15・22 1/12・19・26 2/2・9・23 3/2・9・16・23・30
体育館 12/1・8・15・22 1/12・19・26 2/2・9・23 3/2・9・16・23・30
※12/22、2/9、3/2・23・30はリズム水泳は休講となります。
※2/16は大会のため休講となります。

⚠ ※2018年12月29日(土)~2019年1月7日(月)のレッスンプログラムは全て休講となります。※2019年1月15日(火)~2月15日(金)はプールメンテナンスのためプールプログラムは全て休講となります。(リズム水泳を除く)