





# 月島スポーツプラザ 夏のスポーツ教室




● 大人フロア教室・・・高校生以上の男女対象教室です。

<b>nani Aloha</b>		3F 第二武道場で開催					
ゆったりとしたハワイアンミュージックにのせた柔らかい動きで、下半身は曲のリズムを取り、上半身は歌詞の意味を表現します。 ※年齢・性別を問わず未経験の方でも楽しくご参加いただけます。							
教室番号	曜日	開催日	開催時間	回数	定員	参加料金	
1	金	7/20・27・8/3・17・24・31	15:00~16:00	6回	25名	¥3600	

● 小学生フロア教室・・・小学生（平成30年8月現在）対象教室です。

<b>ジュニアヒップホップ</b>		3F 第二武道場で開催					
ヒップホップやロックといったステップを課題曲の振り付けをしながら楽しく身につけていきます。 一曲一曲、達成感を感じながらダンスしましょう!!							
教室番号	曜日	開催日	開催時間	回数	定員	参加料金	
2	水	7/18・25・8/1・8・22・29	16:00~17:00	6回	30名	¥3600	

● キッズ水泳教室・・・4歳（平成30年8月31日現在の満年齢）からの未就学児対象教室です。

<b>はじめてキッズ</b>		幼児プールで開催 ※アームヘルパーをご用意下さい。					
幼児プールで楽しく遊ぶ水慣れ教室です。はじめて水泳を習うお子様やお顔が水につけられないお子様、プールで楽しく遊びたいお子様対象のクラスです。水深70cmの幼児プールを使用し、遊びながら楽しく水慣れを進めていきます。							
教室番号	開催日	開催時間	回数	定員	参加料金		
3	7/30・31・8/2・3	10:00~10:50	4回	20名	¥2400		

<b>サマーキッズ</b>		25M プールで開催 ※アームヘルパーは無理にはずしません。				
お顔を平気で水につけられる、水慣れの済んだお子様対象のクラスです。お子様のレベルに合わせて「浮く」「潜る」といった深いプールに慣れる練習から「ボビング」「バタ足」といった泳ぎにつながる練習を行っていきます。						
教室番号	開催日	開催時間	回数	定員	参加料金	
4	7/30・31・8/2・3	11:00~11:50	4回	25名	¥2400	
5	8/20・21・23・24	11:00~11:50	4回	25名	¥2400	

● 小学生水泳教室・・・小学生（平成30年8月現在）対象教室です。

<b>サマージュニア</b>		25M プールで開催					
クロール習得に必要な、けのび、バタ足、プル（手のかき）、呼吸練習の中からお子様のレベルに合わせた練習を行っていきます。							
教室番号	開催日	開催時間	回数	定員	参加料金		
6	7/30・31・8/2・3	12:00~12:50	4回	25名	¥2400		

<b>ジュニア平泳ぎ</b>		25M プールで開催 ※クロールで25mを泳ぐことができる小学生対象。				
小学校の水泳検定でも課題となる平泳ぎ。実はとっても奥が深い泳ぎ方です。煽り足にならない、正しいキックを練習します。						
教室番号	開催日	開催時間	回数	定員	参加料金	
7	8/20・21・23・24	12:00~12:50	4回	25名	¥2400	

<b>ジュニアスイムⅡ</b>		25M プールで開催 ※クロールで50m以上、平泳ぎで25m以上を続けて泳ぐことができる小学生対象。					
クロール・平泳ぎを身につけたお子さま対象のクラスです。 心肺機能の向上を図るため、泳ぐ距離を多めに設定したカリキュラムとなります。							
教室番号	曜日	開催日	開催時間	回数	定員	参加料金	
8	水	8/1・8・22・29	17:00~17:50	4回	15名	¥2400	