

平成30年度

特別教室のお知らせ

仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬

連続3or4or5日間実施

夏季短期速成

スポーツ教室

WEB応募
はじめました

応募方法の詳細については
裏面をご覧ください。

ホームページ

<http://www.miyahiro-sponavi.com/>



宮城広瀬温水プール

教室No	コース名	期間	時間	定員	対象	対応級	初参加者目安	金額
1	小学生水泳	【1期】 7/23(月)~7/27(金) 〈5日間〉	8:00~ 9:00	40名	小学生	12~2級	水慣れ~クロール・背泳ぎ・平泳ぎが25M泳げる	4,850円
2	幼児水泳		9:00~10:00	30名	幼児	12~7級	水慣れ~面かぶりクロールが7M泳げる	
3	小学生水泳	【2期】 7/30(月)~8/3(金) 〈5日間〉	8:00~ 9:00	40名	小学生	12~2級	水慣れ~クロール・背泳ぎ・平泳ぎが25M泳げる	
4	幼児水泳		9:00~10:00	30名	幼児	12~7級	水慣れ~面かぶりクロールが7M泳げる	
5	小学生水泳	【3期】 8/6(月)~8/10(金) 〈5日間〉	8:00~ 9:00	40名	小学生	12~2級	水慣れ~クロール・背泳ぎ・平泳ぎが25M泳げる	
6	幼児水泳		9:00~10:00	30名	幼児	12~7級	水慣れ~面かぶりクロールが7M泳げる	

※子ども対象プログラムは、初回練習日に泳力の確認を行い当施設泳力認定級に沿った練習を行います。お申込は泳力対応表・級認定基準表をご確認ください。

幼児 小学生水泳教室泳力対応表 ※お子様の現在の泳力に合わせ教室へ応募ください。													
級	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Master
泳力	水慣れ	顔つけ	潜り	けのび	けのび キック	面かぶり クロール	クロール 呼吸動作	クロール 15m	クロール 25m	背泳ぎ 25m	平泳ぎ 25m	バタフライ 25m	100m 個人メドレー
幼児	幼児水泳						小学生教室にお申込ください。						
小学生	小学生水泳												

級認定基準表		泳力の目安となる泳力基準を導入しております。 (泳力認定会を年数回行ってあります)	
Master	100m個人メドレーが泳げる	7級	面かぶりクロールが7mできる(呼吸なし)
1級	バタフライ25mが泳げる	8級	グライドキックが5mできる
2級	平泳ぎ25mが泳げる	9級	けのびが5秒できる
3級	背泳ぎ25mが泳げる	10級	一人で潜りが5秒できる
4級	クロール25mがテンポ良く泳げる(呼吸あり)	11級	一人で顔つけが5秒できる
5級	クロール15mがテンポ良く泳げる(呼吸あり)	12級	プールに来る事ができる
6級	クロールの呼吸動作ができる		

※上記基準はお子様4種目泳げる様になるまでの過程・到達目標であり、優劣をきめるものではありません。

宮城広瀬体育館・テニスコート

教室No	コース名	期間	時間	定員	対象	内容	金額
1	夏休み幼児体操	8/1(水)~8/3(金) 〈3日間〉	9:30~10:30	20名	幼児	さまざまな器具を使用し、からだを動かす楽しさを学びます。	1,510円
2	夏休み小学生体操		10:30~11:30	20名	小学生		1,510円
3	夏休みバスケットボール		11:30~13:00	20名	小学3~6年生	ドリブル・パス・シュートの基本からゲームができるまでを目指します。	2,270円
4	夏休み小学生硬式テニス①	7/30(月)~ 8/3(金) 〈7/31(火)除く 4日間〉	10:00~11:00	10名	小学1~3年生	ラケットに馴染むことから始め、基礎からゲームができるまでを目指します。	3,370円
5	夏休み小学生硬式テニス②		11:00~12:00	10名	小学4~6年生	基本的な打ち方やフォームを学び、ゲームが出来るまでを目指します。	3,370円

温水プール営業時間変更のお知らせ 7月21日(土)~8月24日(金) 早朝営業 午前8時から

仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬

〒989-3124 仙台市青葉区上愛子字松原39-1 URL <http://www.miyahiro-sponavi.com/>

休館日

月1回(保守点検日)
年末年始(12/28~1/4)
法定点検(3月)

〈管理運営〉TM 共同事業体 株式会社東京アスレティッククラブ
三菱電機ビルテクノサービス株式会社

お問い合わせ

体育館・屋外教室

TEL 022-392-5340

プール教室

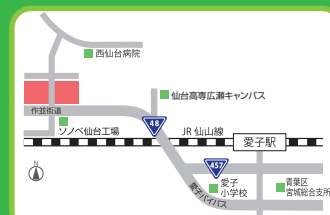
TEL 022-392-2595

営業時間

体育館/9:00~21:00 テニスコート/9:00~19:00(11/1~3/31は17:00まで) 野球場/6:00~19:00(11/1~3/31は8:00~17:00まで)
グラウンド/9:00~19:00(11/1~3/31は17:00まで) 温水プール/9:00~21:00(7/21~8/24は8:00~21:00まで)

個人情報保護方針

TM共同事業体は、ご利用者からお預かりした個人情報について、その重要性を深く認識し、個人情報保護に関する法令及びその他の規範を遵守するとともに、以下の通り個人情報保護方針を定め、これを実行し維持します。①個人情報を提供していただくにあたっては、必要な範囲内で適法かつ公正な手段によって行います。②お預かりした個人情報(以下、個人情報とします)を利用するにあたっては、お預かりした目的の範囲内で行います。③個人情報を適切かつ慎重に管理し、個人情報の紛失、破壊、改ざん及び漏えい等がないようにします。④個人情報を法令による等正当な理由がない限り第三者に開示・提供はいたしません。⑤お客様は当事業体に対して、「個人情報保護に関する法律」に定めるところにより、お客様ご自身に関する保有個人データを明示「訂正・削除」することを請求することが出来ます。⑥個人情報保護方針及び個人情報についてのお問い合わせは、下記までお願い致します。
【仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬】 〒989-3124 仙台市青葉区上愛子字松原39-1 TEL 022-392-5340 FAX 022-392-1731



★ 応募方法 ★ ※お一人様・1教室のみにてご応募ください ※2次募集より2教室以上のお申込みが可能です

WEB応募の場合

<http://www.miyahiro-sponavi.com/>

①宮城広瀬ホームページ画面より「WEB申込」をクリック



「仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬」で検索!

②利用者登録を行う

※過去に利用者登録済の場合不適用です。



登録メールアドレスに登録完了メールが届きます。
※設定状況によりメールが届かない場合がございます

③ログイン後、希望のクラスを選択し応募します



登録メールアドレスに応募完了メールが届きます。
※設定状況によりメールが届かない場合がございます

抽選後、登録メールアドレスに結果メールが届きます (当選or落選)

当選者の方▶

7月1日(日)までに直接窓口にて本申込をお願い致します。(参加料納入含む)
※期日までにお申込みがない場合は、自動キャンセルとなります。ご注意ください

落選者の方▶

誠に残念ですが2次募集の空き教室にお申込み下さい

(注意)メールが届かない場合!
登録メールアドレスの間違いはないですか?
メール受信設定をされていませんか?

ハガキ応募の場合

〈返信面〉

62円 返 信

応募者のお名前

応募者のご住所

1. 応募者(参加者)氏名(ふりがな)
2. 参加希望教室 (曜日・時間・教室名)
3. 住所
4. 性別
5. 生年月日
6. 年齢
7. 電話番号、緊急連絡先
(※児童・小学生の場合は下記内容も記入願います)
8. 保護者氏名
9. 学年
10. 現在の泳力
(※30年度参加のお子様は現在の級を記入してください)

〈返信面〉

62円 返 信

仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬 教室募集係

仙台市青葉区上愛子本原39の1

※未記入をお願いします。

- 往復ハガキに必要な事項を記入の上、当施設宛て郵送、又は直接持参してください。
※記入内容に誤りがある場合は抽選対象とならない場合がございます
- 施設窓口へ持参される場合は、返信用官製ハガキのみの提出で構いません。
※別途ハガキ申込用専用紙に記入

抽選後、結果通知を返信用ハガキにて発送します

当選者の方▶

7月1日(日)までに直接窓口にて本申込をお願い致します。(参加料納入含む)
※期日までにお申込みがない場合は、自動キャンセルとなります。ご注意ください

落選者の方▶

誠に残念ですが2次募集の空き教室にお申込み下さい

応募スケジュール

1次募集締切

6月16日(土)

※締切後の応募はお受けできません。2次募集にご応募下さい

結果発表

6月21日(木)~

※7月1日(日)までに直接窓口にて本申込手続きを行ってください
期日までに手続きがない場合は自動キャンセルとなります

2次募集開始 (空き教室のみ)

7月8日(日) 10:00~随時

※7月4日~空き教室情報をHP・館内掲示でお知らせします
空き情報をご確認の上、直接窓口にてお申込みください

通年教室
のご案内

プール教室プログラム



コース名	曜日	時間	対象	対応級	定員	内容	金額
ちびっこ水泳	水	14:30~15:30	3・4歳児	—	各15名	初めてプールに挑戦。水遊びや顔付け、潜りから始めます。	899円×月実施回数 +消費税
幼児水泳	月~金のいずれか 土	15:30~16:30 10:00~11:00 13:00~14:00	4歳以上未就学児	12~7	各20名	水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖いなど、もちろん水が大好きな子もコーチと一緒に楽しく練習します。	
小学生水泳A	月~金のいずれか 土	16:30~17:30 9:00~10:00 14:00~15:00	小学生 (水慣れ~クロール・背泳ぎ完成)	12~4	各45名	水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖いなど水が苦手なお子様からクロール25m、背泳ぎ25mの完泳を目指すお子様を対象として練習します。	
小学生水泳B	月~金のいずれか 土	17:30~18:30 11:00~12:00 15:00~16:00	小学生 (クロール導入~個人メドレー)	7~1	各40名	クロールの基礎動作から完泳、背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目指すお子様を対象として練習します。	
小・中学生マスターコース	火~金のいずれか	18:30~19:30	小学生~中学生 (個人メドレー~上級泳法)	1~M1	各15名	小学生水泳1級以上で今後、よりきれいに、より早く泳ぐことを目指す小中学生及び、上級者向け泳法の習得を目指す小中学生を対象として練習します。	
育成コース	火~金のいずれか (週3日)	18:30~19:30			5名	競技者向けの泳法の習得を目指す小中学生を対象として練習します。週3日練習することで、体力向上やタイム向上を目指します。	

※子ども対象プログラムは、初回練習日に泳力の確認を行い当施設泳力認定級に沿った練習を行います。お申込は泳力対応表・級認定基準表をご確認ください。

幼児・小学生水泳教室泳力対応表 ※お子様の現在の泳力に合わせ教室へご応募ください。

級	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Master
泳力	水慣れ	顔つけ	潜り	けのび	けのびキック	面がぶりクロール	クロール呼吸動作	クロール15m	クロール25m	背泳ぎ25m	平泳ぎ25m	バタフライ25m	100m個人メドレー
幼児	幼児水泳教室						※小学生A教室と一緒に練習			※小学生B教室と一緒に練習			
小学生	小学生水泳A						小学生水泳B						
小・中学生マスター													小・中学生マスター
育成													育成

級認定基準表 泳力の目安となる泳力基準を導入しております。(泳力認定会を年数回行っております)

Master	100m個人メドレーが泳げる	7級	面がぶりクロールが7mできる(呼吸なし)
1級	バタフライ25mが泳げる	8級	グライドキックが5mできる
2級	平泳ぎ25mが泳げる	9級	けのびが5秒できる
3級	背泳ぎ25mが泳げる	10級	一人で潜りが5秒できる
4級	クロール25mがテンポ良く泳げる(呼吸あり)	11級	一人で顔つけが5秒できる
5級	クロール15mがテンポ良く泳げる(呼吸あり)	12級	プールに来る事ができる(水慣れ)
6級	クロールの呼吸動作ができる		

※上記基準はお子様4種目泳げるようになるまでの過程・到達目標であり、優秀をきめるものではないです。

おとなの教室や体育館、テニス教室等も開催しております。詳しくは施設へお問い合わせ下さい。

教室料金について ※必ずお読みください

お支払いは前納制となっております。券売機にて「教室証紙」をご納入頂きお支払いください。
★前納制/月末までに翌月分を納入

区別	税別単価	1回/月	2回/月	3回/月	4回/月	5回/月	区別	税別単価	1回/月	2回/月	3回/月	4回/月	5回/月
フロア	351円	370円	750円	1,130円	1,510円	1,890円	テニスコート	781円	840円	1,680円	2,530円	3,370円	4,210円
	468円	500円	1,010円	1,510円	2,020円	2,520円		1,210円	1,300円	2,610円	3,920円	5,220円	6,530円
	487円	520円	1,050円	1,570円	2,100円	2,620円	プール(60分)	899円	970円	1,940円	2,910円	3,880円	4,850円
	610円	650円	1,310円	1,970円	2,630円	3,290円	育成コース	671円	671円 × 月実施回数 + 消費税				
	658円	710円	1,420円	2,130円	2,840円	3,550円							

運動場・施設利用時間	野 球 場	6:00~19:00
体 育 館	グラウンド	9:00~19:00
テニスコート	温水プール	9:00~21:00

一般利用使用料

施設	時間	一般 (高校生以上)	小・中学生	幼児
体 育 館 <午前> 9:00~12:00 <午後> 13:00~17:00 <夜間> 18:00~21:00	9:00~21:00 一般公開日※	240円	120円	無料 (保護者同伴)
	共通回数券(11回綴り)	2,400円	1,200円	
温水プール	9:00~21:00 2時間まで	580円	230円	無料 (保護者同伴)
	超過1時間ごと	290円	110円	
	共通回数券(11回綴り)	5,800円	2,300円	

※日によって利用できる時間・種目が異なります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

水泳用品 好評発売中!

★レンタル用品も充実! (シューズ・タオル・水着・スイミングキャップ他/有料)

教室参加者大募集！

プール教室プログラム (通年教室)

教室名	曜日	時間	対象	対応級	定員	内 容
ちびっこ水泳	水 金	14:30～15:30 10:00～11:00	3・4歳児 ※入会日に年齢が達していること	—	各15名	初めてプールに挑戦。水遊びや顔付け、潜りから始めます。
幼 児 水 泳	月～金 のいずれか 土	15:30～16:30 10:00～11:00 13:00～14:00	4歳以上未就学児 ※入会日に年齢が達していること	12～7	各20名	水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖いなど、もちろん水が大好きな子もコーチと一緒に楽しく練習します。
小 学 生 水 泳 A	月～金 のいずれか 土	16:30～17:30 9:00～10:00 14:00～15:00	小学生 (水慣れ ～クロール・背泳ぎ完成)	12～4	各45名	水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖いなど水が苦手なお子様からクロール25m、背泳ぎ25mの完泳を目指すお子様を対象として練習します。
小 学 生 水 泳 B	月～金 のいずれか 土	17:30～18:30 11:00～12:00 15:00～16:00	小学生 (クロール導入 ～個人メドレー)	7～1	各40名	クロールの基礎動作から完泳、背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目指すお子様を対象として練習します。
小・中学生マスターコース	月～金 のいずれか 土	18:30～19:30	小学生～中学生 (個人メドレー～上級泳法)	1～M1	各15名	小学生水泳1級以上で今後、よりきれいに、より早く泳ぐことを目指す小中学生及び、上級者向け泳法の習得を目指す小中学生を対象として練習します。
育 成 コ ー ス	火・水・金 (週3日)	18:30～19:30	小学生～中学生 (個人メドレー～上級泳法)	—	5名	競技者向けの泳法の習得を目指す小中学生を対象として練習します。週3日練習することで、体力向上やタイム向上を目指します。

一般教室

教室名	曜 日	時 間	対 象	定 員	内 容	
初めての水泳教室	月	11:00～12:00	水泳初心者	10名	これから水泳をはじめる方、泳げるようになりたい方を対象に、水に慣れることからクロールの習得までを目指します。	
成人水泳（初級）	水 木	11:00～12:00 10:00～11:00		各20名	水に慣れることからクロール、背泳ぎの習得を目指します。 水泳の基礎や呼吸法等をしっかり学びます。	
成 人 水 泳	火	13:00～14:00 19:30～20:30	高校生相当以上		背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの習得を目指します。 きれいなフォームで無理なく泳げるように練習します。	
成人水泳（初・中級）	金	11:00～12:00	水泳初心者・クロール 25mを泳げる方		水に慣れることから4種目の習得を目指します。 水泳の基礎やきれいなフォームで泳げるように練習します。	
水中ウォーキング	火 木	11:00～12:00			筋力強化・柔軟性アップ・バランス感覚を養うとともに脂肪燃焼を目指します。 泳げない方でも安心！	

幼児・小学生水泳教室泳力対応表 ※お子様の現在の泳力に合わせ教室へご応募ください。													
級	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Master
泳力	水慣れ	顔つけ	潜り	けのび	けのびキック	面かぶりクロール	クロール呼吸動作	クロール15m	クロール25m	背泳ぎ25m	平泳ぎ25m	バタフライ25m	100m個人メドレー
幼児	幼児水泳教室												
							※小学生A教室にて一緒に練習			※小学生B教室にて一緒に練習			
小学生	小学生水泳A												
							小学生水泳B						
小・中学生マスター													小・中学生マスター
育成													育成

級	Master	Master5	Master4	Master3	Master2	Master1
泳力	100m 個人メドレー	50m 自由形 50m 背泳ぎ	50m バタフライ 50m 平泳ぎ	100m 個人メドレー	100m 個人メドレー	200m 個人メドレー
9歳以下男女		自由形 1'03"00 背泳ぎ 1'12"00	バタフライ 1'08"00 平泳ぎ 1'20"00	2'26"00	2'16"00	4'31"00
10歳以上男子	・模範となるフォームで泳げている ・各ターンの習得	自由形 56"00 背泳ぎ 1'04"00	バタフライ 1'00"00 平泳ぎ 1'11"00	2'13"00	2'03"00	3'49"00
10歳以上女子		自由形 1'01"00 背泳ぎ 1'09"00	バタフライ 1'05"00 平泳ぎ 1'16"00	2'18"00	2'08"00	3'54"00

教室料金について ※必ずお読みください

区別	税別単価	1回/月	2回/月	3回/月	4回/月	5回/月
フロア	351円	370円	750円	1,130円	1,510円	1,890円
	468円	500円	1,010円	1,510円	2,020円	2,520円
	487円	520円	1,050円	1,570円	2,100円	2,620円
	610円	650円	1,310円	1,970円	2,630円	3,290円
	658円	710円	1,420円	2,130円	2,840円	3,550円

お支払いは前納制となっております。券売機にて「教室証紙」をご納入頂きお支払いください。
★前納制/月末までに翌月分を納入

区別	税別単価	1回/月	2回/月	3回/月	4回/月	5回/月
テニス	781円	840円	1,680円	2,530円	3,370円	4,210円
	1,210円	1,300円	2,610円	3,920円	5,220円	6,530円
プール (60分)	899円	970円	1,940円	2,910円	3,880円	4,850円
育成コース	671円	671円 × 月実施回数 + 消費税				

おすすめの教室

幼児水泳



水中ウォーキング



級認定基準表

宮城広瀬プールでは泳力の目安となる泳力基準を導入しております。(泳力認定会を年数回行っております)

Master	100m個人メドレーが泳げる
1級	バタフライ25mが泳げる
2級	平泳ぎ25mが泳げる
3級	背泳ぎ25mが泳げる
4級	クロール25mがテンポ良く泳げる(呼吸あり)
5級	クロール15mがテンポ良く泳げる(呼吸あり)
6級	クロールの呼吸動作ができる
7級	面かぶりクロールが7mできる(呼吸なし)
8級	グライドキックが5mできる
9級	けのびが5秒できる
10級	一人で潜りが5秒できる
11級	一人で顔つけが5秒できる
12級	プールに来る事ができる(水慣れ)

※上記基準はお子様4種目泳げる様になるまでの過程・到達目標であり、優秀をきめるものではないとさせていただきます。

水泳用品 好評発売中！

★レンタル用品も充実！

(シューズ・タオル・水着・スイミングキャップ他/有料)

体育館教室プログラム (通年教室)

教室名	曜日	時間	対象	定員	内 容	月謝(税抜単価×回数)+消費税 (10円未満は切り捨て)
キッズダンス	火	17:00～18:00	小学生	15名	リズムカルな音楽に合わせて楽しく体を動かします。	487円×月実施回数+消費税
親子体操	水	9:45～10:30	2～4歳の子とその保護者 (入会日に年齢が達していること)	20組	手遊びや用具を使った運動で、親子のスキンシップを図ります。	351円×月実施回数+消費税
小学生スポーツクラブ	水	17:00～18:30	小学生	30名	年間を通して色々なスポーツを体験します。	487円×月実施回数+消費税
小学生バドミントン	水	17:00～18:30	小学生	20名	バドミントンの基礎から始めゲームが出来るまでを目指します。	610円×月実施回数+消費税
小学生フットサル	水	19:00～20:30	小学生	30名	フットサルの基礎から始めゲームが出来るまでを目指します。	610円×月実施回数+消費税
ちびっこ体操	木	15:15～16:15	4歳以上未就学児 (入会日に年齢が達していること)	20名	体操を通して体を動かす楽しさを学びます。	468円×月実施回数+消費税
小学生体操	木	16:15～17:15	小学生	20名	体操を通して体を動かす楽しさを学びます。	468円×月実施回数+消費税
仙台89ERS 小学3・4年生 バスケットボール教室	木	18:30～19:30	小学3・4年生	30名	「バスケットがしたい!」「バスケットがもっとうまくなりたい!」…。そんな熱い思いを持った子どもたちと一緒に、プレイヤーとして、そして人としてのステップアップを目指します。	5,400円/1期 (4回)
仙台89ERS 小学5・6年生 バスケットボール教室	木	19:45～20:45	小学5・6年生	30名		

教室名	曜日	時間	対象	定員	内 容	月謝(税抜単価×回数)+消費税 (10円未満は切り捨て)
フラダンス	月	10:30～12:00	高校生相当以上	15名	ハワイアンリズムで、フラダンス独自の魅力を楽しもう。ゆっくりなペースで初心者も安心です。	658円×月実施回数+消費税
骨盤矯正体操	火	9:30～10:30		20名	歪んだりした骨盤を元に戻すよう意識して動かし、矯正していきます。	468円×月実施回数+消費税
バドミントン	火	10:30～12:00		20名	バドミントンの基礎、応用技術を学びます。	610円×月実施回数+消費税
卓球	火	10:30～12:00	高校生相当以上	20名	卓球の基礎、応用技術を学びます。	610円×月実施回数+消費税
ボディコア	火	11:00～12:00		20名	全身の筋肉を(バランスよく)トレーニングし、若々しい姿勢づくりやウェストの引き締め、メリハリボディを目指します。	468円×月実施回数+消費税
いきいき体操	火	13:00～14:00		20名	ストレッチ体操を中心に、様々な運動を取り入れて体力づくりを行います。	468円×月実施回数+消費税
スロージョギ	火	18:45～19:45	高校生相当以上	20名	正しい呼吸法と一連のポーズにより美しい身体づくりを目指します。	468円×月実施回数+消費税
ナイトヨガ	火	20:00～21:00		20名	日中に参加困難な方でも安心して通える夜に行うヨガ教室です。	468円×月実施回数+消費税
アロマヨガ	水	9:30～10:30		20名	心地よい香りの中でヨガを行い、心身共にリラックスし安眠へと導きます。	468円×月実施回数+消費税
健康ボール体操	水	11:00～12:00		20名	ソフトボールなどを使ったストレッチで体の乾となるインナーマッスルを整え、体幹力を鍛えます。運動が苦手な方にもお勧めです。	468円×月実施回数+消費税
骨格矯正エクササイズ	水	13:00～14:00		20名	歪んだ骨格を元に戻すよう意識をして動かし、矯正していきます。	468円×月実施回数+消費税
ソフトヨガ	水	14:30～15:30		20名	呼吸法を意識し、身体の内外を鍛え、発汗を促します。	468円×月実施回数+消費税
バドミントン	木	13:00～14:30		20名	バドミントンの基礎、応用技術を学びます。	610円×月実施回数+消費税
アロマヒーリングヨガ	木	18:45～19:45		20名	心地よい香りの中でヨガを行い、心身共にリラックスし安眠へと導きます。	468円×月実施回数+消費税
リラックスヨガ	木	20:00～21:00	高校生相当以上	20名	一日の疲れを取りつつ、心も体もリラックス。ストレスも解消します。	468円×月実施回数+消費税
骨盤エクササイズ	金	9:15～10:15		20名	歪んだりした骨盤を元に戻すよう意識して動かし、矯正していきます。	468円×月実施回数+消費税
はじめてのヨガ	金	10:30～12:00		20名	正しい呼吸法と一連のポーズを基礎からしっかりと学べるヨガです。初心者の方にお勧め!	658円×月実施回数+消費税

おすすめの教室

はじめてのヨガ



初心者テニス



ちびっこ体操



屋外教室プログラム (通年教室)

教室名	曜日	時間	対象	定員	実施期間	内 容(※日照条件により時間の変更があります)	月謝(税抜単価×回数)+消費税 (10円未満切り捨て)
ジュニアテニスA (硬式)	木	16:00～17:00	満6歳～小学2年生	10名	4月～8月	ボールやラケットに慣れる事から始め、テニスを楽しんでもらいます。	781円×月実施回数+消費税
ジュニアテニスB (硬式)	木	17:00～18:00	小学生3～6年生	10名	4月～8月	テニスの基礎からゲームが出来るまでのプログラムです。	781円×月実施回数+消費税
小学生テニス (硬式) ※冬期体育館	土	10:00～12:00	小学生	20名	通年	基本的な打ち方やフォームを学び、ゲームが出来るまで目指します。	1,210円×月実施回数+消費税
初心者テニス (硬式)	火	10:00～12:00	一般 <高校生以上>	10名	4月～12月	初心者の方でもわかり易く、基本的な打ち方やフォームの基礎を習得しゲームが出来るまでを目指します。	1,210円×月実施回数+消費税
初中級テニス (硬式)	火 木	10:00～12:00	一般 <高校生以上>	各10名	4月～12月	基礎から応用まで学びゲームが出来るまでを目指しテニスを楽しみます。	1,210円×月実施回数+消費税