

スタジオ教室

2021年 第2期 7月1日(木)～8月31日(火)

★子ども水泳教室スケジュール表

	月曜日 全9回	火曜日 全9回	水曜日 全8回	木曜日 全9回	金曜日 全9回	土曜日 全9回
9:30～						
10:00～	ピラティス からだ目覚める 簡単体操 腹筋集中	ファンクショナルサーキット	青空体操 WALK&JOG &体操	ズンバ	バリエーション エアロ カーディオフィットネ スキップボクシング WALK&JOG &体操	ズンバ
11:00～	ズンバ 椅子を使ったコディ シニングストレッチ	ファンクショナル サーキット	パワーヨガ	カーディオフィットネス キックボクシング	パワーヨガ コンディショ ニング体操	
12:00～	スタジオエクササイズ アクアウォーキング		ピラティス		中級姿勢改善教室 ピラティス	
13:00～		ピラティス			初級姿勢改善教室	
14:00～	田履収納式 シークレットウォーキング				キッズチアダンス①	
15:00～					キッズチアダンス②	HIPHOP キッズダンス
16:00～	テーマパーク ジャズダンス				キッズチアダンス③	HIPHOP キッズダンス
17:00～	テーマパーク ジャズダンス					

★第2期教室カレンダー


7月	全9回	全9回	全8回	全9回	全9回	全9回	全9回
	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

8月	月	火	水	木	金	土	日
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

★教室申し込み方法

1次募集 2021年6月7日(月) ～ 2021年6月15日(火)
 2次募集 2021年6月17日(木) ～ 空きのあるクラスのみ
 先着順になります。

【受講までの流れ】▶▶▶

申込受付方法	抽選発表	受講料お支払期間
6月7日(月)～6月15日(火) ①インターネットでの申込み (保土ヶ谷プールホームページお知らせ欄) ②窓口で申込み	6月17日(木) ホームページ及び館内掲示 ※抽選で落ちた方のみ 連絡します。	第一次申込者: 6月17日(木)～24日(木)の期間に窓口にてお支払いください。 ※24日までに支払って頂けないとキャンセル扱いとさせていただきます。 二次申込者: 25日以降に申込受付時にお支払い頂きます。
インターネットでの申込み方法		窓口での申込み方法
①ホームページの教室申し込みページからフォームに必要事項を入力し、送信してください。 ②抽選を行い、メールにて結果を送信いたします。メール受信設定をしている方は「kssc.hodogaya.pool@gmail.com」からメールが受信できるように設定の変更をお願いします。 ③2次募集については、インターネットでの受付は行いません。		①当館にご来訪頂き、所定の申込用紙に記入して頂きます。 ②一次募集で定員数が上回った場合、抽選を行います。 ※希望教室にお入り頂けない場合のみご連絡致します。 ③二次募集は6月17日(木)より 空きのあるクラスは、先着順にてお申込みいただけます。 ※お申込みに関して不明な点がありましたら、受付までお問い合わせください。 (TEL 045-742-2003)
インターネット予約はコチラ▶▶▶ 携帯からも登録できます。 https://yokohama-wp.com/hodogay		

◎教室を申込される場合の注意事項

- 入金後の返金及びクラスの変更はできません。あらかじめご了承ください。
- 各教室申込人数が5名未満の場合、開催が中止になる場合がございます。
- 教室をお休みされる場合は、教室開始前までにご連絡をお願いします。
- お休みされる場合の振替は受講期間内でご利用ください。
- 盗難防止のためロッカー(50円/1回)を使用し、必ず鍵をおかけください。
- お休みされた分は、振替としてご利用いただけます。
(振替は3回までとさせていただきます。)

【教室受講料について】

第一次申込者:
6月17日(木)～24日(木)の期間に窓口にてお支払いください。
※24日までに支払って頂けないとキャンセル扱いとさせていただきます。
二次申込者: 25日以降に申込受付時にお支払い頂きます。
お支払い後にキャンセルされた場合、返金できませんので、注

わくわく楽しいプログラムがいっぱい！！

★スタジオ教室(定員12名)

教室名	曜日/時間		料金/回数	内容	レベル
カラダ目覚める簡単体操	月	10:00~10:30	500円/1回 当日	筋肉を適度に動かしながら血流をよくする体操です	★
腹筋集中	月	10:45~11:15	500円/1回 当日	お腹まわりの筋肉を強化し、腰をケアします	★
椅子を使った コンディショニングストレッチ	月	11:30~12:00	500円/1回 当日	椅子を使い無理なく全身をストレッチします。	★
出腹収納式 シークレットウォーキング	月	14:15~14:45	500円/1回 当日	骨盤底筋を鍛え、出た腹を「収納」するジョギングと同じ効果をのぞめる画期的な歩き方！	★
青空体操	火	10:00~10:30	500円/1回 当日	コロナ禍においても「密」の心配なく、爽快な青空の下で伸び伸び体を動かしましょう！	★
コンディショニング体操	金	11:15~12:00	750円/1回 当日	静かな呼吸と動きで姿勢と体調を整えます。	★
Walk & Jog & 体操	火	10:45~11:15	500円/1回 当日	走るのが苦手な方も歩いて参加OK！血流・筋力ともにアップし姿勢改善も期待できます！	★
	金	10:00~11:00	9,000円 / 9回		
スタジオエクササイズ +アクアウォーキング	月	12:30~13:45	9,000円 / 9回	スタジオで体操の後、水中でリラックスしながら心肺機能向上！姿勢改善・鬱に効果あり！	★
初級姿勢改善教室	木	13:45~14:45	9,000円 / 9回	ストレッチだけでは矯正できない猫背や歪みを改善していきます。	★
中級姿勢改善教室	木	12:30~13:30	9,000円 / 9回	矯正できない猫背や歪みを改善していきます。歪みの傾向と対策を具体的にお伝えします	★★
ファンクショナルサーキット (定員6名)	火	10:00~11:00	9,000円 / 9回	肉の柔軟性を養い強化します。正しい動作を身につけ効率よくカロリーを燃焼していきます	★★
	火	11:30~12:30			
ピラティス	月	10:00~11:00	9,000円 / 9回	体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体をつくります。誰でも無理なく取り組めるエクササイズです。	★~
	火	13:00~14:00	9,000円 / 9回		
	金	12:30~13:30	9,000円 / 9回		
	水	12:00~13:00	8,000円 / 8回		★
パワーヨガ	火	11:30~12:30	9,000円 / 9回	通常のヨガのレッスンよりトレーニング要素があり筋力・柔軟性向上を目指します。	★★~
	金	11:15~12:15	9,000円 / 9回		
ズンバ(Zumba)	月	11:30~12:30	9,000円 / 9回	ラテン系の音楽にのせたフィットネスエクササイズで、速い/遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなのが特徴です。	★★~
	木	10:00~11:00	9,000円 / 9回		
	土	10:00~11:00	9,000円 / 9回		
カーディオフィットネス キックボクシング	水	11:00~12:00	8,000円 / 8回	エアロビクスにキックやパンチを合わせた有酸素運動。全身のシェイプアップやストレスを発散したい方にオススメのクラスです。	★★~
	金	10:00~11:00	9,000円 / 9回		
バリエーションエアロ	木	9:30~10:30	7,000円 / 7回	毎週様々な動きを取り入れながら身体を動かします※7/22・8/12は休講	★★

★ダンス教室(定員15名)

教室名	曜日/時間		料金/回数	内容	レベル
テーマパーク ジャズダンス	月	16:00~17:00	9,000円 / 9回	テーマパーク音楽に合わせて楽しくダンスを踊ります！	★~
	月	17:00~18:00	9,000円 / 9回		
キッズ チアダンス	木	①15:00~16:00	9,000円 / 9回	キレイに可愛くチアダンスを踊りませんか？ ①対象:未就学児 ②対象:小学1~3年生 ③対象:小学4~6年生	★~
		②16:00~17:00	9,000円 / 9回		
		③17:00~18:00	9,000円 / 9回		
HIPHOP キッズダンス	金	16:00~17:00	9,000円 / 9回	かっこよくキレッキレのDanceを踊りましょう！	★~
	金	17:00~18:00	9,000円 / 9回		

保土ヶ谷プール

開館時間: 9:00～17:00(施設休館日を除く)
休館日: 毎月第4火曜日(祝日の場合は翌日)
※7・8月は無休

TEL:045-742-2003
WEB:<https://yokohama-wp.com/hodogaya>