

第1期 2024年4月～6月

コース型教室のご案内

3ヶ月1クールで開催する教室 1回1,210円×レッスン回数分(税込み)



募集スケジュール

- ・WEB申込開始日 2月 1日(木)
- ・ハガキ、WEB申込締切日 2月13日(火)
- ・抽選日 2月14日(水)
- ・受講料入金締切日 3月 3日(日)
(20:00まで)
- ・2次募集受付開始日 3月 6日(水)

受講料

- ◇ 9回/10,890円
- ◇ 10回/12,100円
- ◇ 11回/13,310円
- ◇ 12回/14,520円

※教室No.(左端のY01～Y19、A01～A18、P1～P12、K01～K12)を、応募用紙のNo.の欄にご記入ください。

※A04～A06、K07～K10は複数申込ができません。(2次募集では申込可能です)

教室No.	教室名 講師名	レベル 対象	曜日	時間	場所	定員
-------	------------	-----------	----	----	----	----

ヨガ教室

ヨガの基本を学べるクラスです。身体のポーズと呼吸法の練習を通して精神の向上と健康の促進を高めていきます。

Y01	ゆったりヨガ(月)①	初心者～初級者	(月) 9:50～10:50 / 体育室 / 30名			
	大場 三紗子	15歳以上(中学生不可)	(4/1・8・15・22) (5/13・20・27) (6/3・10・17) 全10回			
Y02	ゆったりヨガ(月)②	初心者～初級者	(月) 11:10～12:10 / 体育室 / 30名			
	大場 三紗子	15歳以上(中学生不可)	(4/1・8・15・22) (5/13・20・27) (6/3・10・17) 全10回			
Y03	ゆったりヨガ(木)	初心者～初級者	(木) 9:45～10:45 / 会議室 / 15名			
	辻 聖子	15歳以上(中学生不可)	(4/4・11・18・25) (5/2・9・16・23・30) (6/6・13・20) 全12回			
Y04	ゆったりヨガ(土)①	初心者～初級者	(土) 14:45～15:45 / 会議室 / 15名			
	大澤 りお	15歳以上:15名	(4/6・20・27) (5/11・18・25) (6/1・8・15・22) 全10回			
Y05	ゆったりヨガ(土)②	初心者～初級者	(土) 20:00～21:00 / 会議室 / 15名			
	SEIHO	15歳以上(中学生不可)	(4/6・13・20・27) (5/11・18・25) (6/1・8・15・22) 全11回			



Y06	ヨガ(月)①	初・中級者	(月) 18:45～19:45 / 会議室 / 15名			
	住吉 千恵美	15歳以上(中学生不可)	(4/1・8・15・22) (5/13・20・27) (6/3・10・17) 全10回			
Y07	ヨガ(月)②	初・中級者	(月) 20:00～21:00 / 会議室 / 15名			
	住吉 千恵美	15歳以上(中学生不可)	(4/1・8・15・22) (5/13・20・27) (6/3・10・17) 全10回			
Y08	ヨガ(水)①	初・中級者	(水) 18:45～19:45 / 会議室 / 15名			
	辻 聖子	15歳以上(中学生不可)	(4/3・10・17・24) (5/1・8・15・22・29) (6/5・12・19) 全12回			
Y09	ヨガ(水)②	初・中級者	(水) 20:00～21:00 / 会議室 / 15名			
	辻 聖子	15歳以上(中学生不可)	(4/3・10・17・24) (5/1・8・15・22・29) (6/5・12・19) 全12回			
Y10	ヨガ(金)①	初・中級者	(金) 18:45～19:45 / 会議室 / 15名			
	梅田 陽一	15歳以上(中学生不可)	(4/5・12・19・26) (5/10・17・24) (6/7・14・21) 全10回			
Y11	ヨガ(金)②	初・中級者	(金) 20:00～21:00 / 会議室 / 15名			
	梅田 陽一	15歳以上(中学生不可)	(4/5・12・19・26) (5/10・17・24) (6/7・14・21) 全10回			
Y12	ヨガ(土)①	初・中級者	(土) 13:30～14:30 / 会議室 / 15名			
	大澤 りお	15歳以上(中学生不可)	(4/6・20・27) (5/11・18・25) (6/1・8・15・22) 全10回			
Y13	ヨガ(土)②	初・中級者	(土) 18:45～19:45 / 会議室 / 15名			
	SEIHO	15歳以上(中学生不可)	(4/6・13・20・27) (5/11・18・25) (6/1・8・15・22) 全11回			



ヨガ教室

深呼吸と筋弛緩法、座位中心のゆったりしたポーズ(肩こりや腰痛の解消)を行い、心身の緊張を解きほぐし、リラクゼーションへと導いていきます。ヨガ未経験者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。

Y14	リラクゼーション ヨガ(火)	初心者～中級者	(火)10:30～11:30 / 会議室 / 15名
	裕次	15歳以上(中学生不可)	(4/2・9・16・23・30)(5/7・14・21・28)(6/4・11・18) 全12回
Y15	リラクゼーション ヨガ(木)①	初心者～中級者	(木)18:45～19:45 / 会議室 / 15名
	裕次	15歳以上(中学生不可)	(4/4・18・25)(5/2・9・16・23・30)(6/6・13・20) 全11回
Y16	リラクゼーション ヨガ(木)②	初心者～中級者	(木)20:00～21:00 / 会議室 / 15名
	裕次	15歳以上(中学生不可)	(4/4・18・25)(5/2・9・16・23・30)(6/6・13・20) 全11回



前半は椅子を使いセルフマッサージや日常でも自身で行える動作を用いて、動くこと、ケアを身近に感じていただけます。後半は、マットを使った寝ポーズをゆったり行い、最後のリラクスタイムに繋がります。身体に負担なく行えます。

Y17	チェアヨガ&リラクス	初心者～初級者	(木)11:00～12:00 / 会議室 / 15名
	辻 聖子	15歳以上(中学生不可)	(4/4・11・18・25)(5/2・9・16・23・30)(6/6・13・20) 全12回



アロマの香りを楽しみながら行うヨガです。アロマとヨガの相乗効果で、よりリラックスできます。また美肌、ダイエットなどの効果を高めることも期待できます。心身を穏やかに整えるので、日々の生活で悩みやストレスを抱えることが多い人にもおすすめです。

Y18	アロマヨガ	初心者～初級者	(金)9:30～10:30 / 会議室 / 15名
	屋間 真紀	15歳以上(中学生不可)	(4/5・12・19・26)(5/10・17・24・31)(6/7・14・21) 全11回

リンパは老廃物を排出したりウイルスなどを撃退する免疫の役割を果たしています。リンパ管にアプローチをし、リンパの流れを良くするポーズを行うことによって、免疫力アップ、むくみの改善や、アンチエイジング効果、二重あごの改善など美容効果も期待できます。

Y19	リンパヨガ	初心者～初級者	(水)11:00～12:00 / 会議室 / 15名
	大場 三紗子	15歳以上(中学生不可)	(4/3・10・17・24)(5/1・8・15・22・29)(6/5・12・19) 全12回

健康体操教室

小さいバランスボールやストレッチボールを使い、全身の筋肉を整えてから有酸素運動と筋トレを組み合わせました。心肺機能・筋力・バランス力向上を目指します。肩こり・腰痛の方にもおすすめです。

A01	はつらつ健康体操	初心者	(火)15:30～16:30 / スタジオ / 20名
	屋間 真紀	15歳以上(中学生不可)	(4/9・16・23・30)(5/7・14・21・28)(6/4・11・18) 全11回



NEW! ストレッチボールを使い、全身をほぐし、カラダを整えていきます。肩こり、腰痛、姿勢改善、バランス向上！
しなやかなカラダ作りを目指しましょう。

A02	ストレッチ健康体操	初心者～初級者	(水)9:40～10:40 / 会議室 / 15名
	大場 三紗子	15歳以上(中学生不可)	(4/3・10・17・24)(5/1・8・15・22・29)(6/5・12・19) 全12回

「運動にチャレンジしたいけど…」体の基礎を作り上げるクラスです。全身機能向上、基礎代謝の向上、怪我予防を目的とし、運動不足解消と合わせ健康に対する意識が高められるようご指導いたします。

A03	たのしい健康体操	初心者～初級者	(木)15:30～16:30 / スタジオ / 20名
	末永 ゆう子	中高年向け	(4/11・18・25)(5/2・9・16・23・30)(6/6・13・20) 全11回

ピラティス教室

※ピラティスの複数クラス申込はできません。(2次募集では可)

身体を和らげ、バランスを調整することから始めます。ピラティスとは、胸式呼吸を用いながら、主に体幹を鍛える筋カトレーニングとストレッチを組み合わせた運動法です。脂肪燃焼効果、新陳代謝の促進、柔軟でしなやかな筋肉づくりにも効果的です。個人の体力に合わせ、どなたでも無理なくチャレンジ出来ます。

A04	やさしいピラティス①	初心者～初級者	(火)19:15～20:15 / 会議室 / 15名
	末永 ゆう子	15歳以上(中学生不可)	(4/9・16・23・30)(5/7・14・21・28)(6/4・11・18) 全11回
A05	やさしいピラティス②	入門・基礎～初心者	(木)10:45～11:45 / 体育室 / 20名
	末永 ゆう子	15歳以上(中学生不可)	(4/11・18・25)(5/2・9・16・23・30)(6/6・13・20) 全11回
A06	やさしいピラティス③	初心者～初級者	(金)11:30～12:30 / 会議室 / 15名
	末永 ゆう子	15歳以上(中学生不可)	(4/5・12・19・26)(5/10・17・24・31)(6/7・14・21) 全11回



太極拳教室

中国の太極拳にストレッチと柔軟動作が加わり、日本の空手や舞踊を基礎に日本人向けに総仕上げされた「日本太極拳法一楽庵」の太極拳で緩んだ体を引き締め、こわばった体を柔軟にします。また、独自に工夫された発声式気功で、気血の流れをよくし、免疫力、代謝機能UPを図ります。初めての方は「らくらく太極拳(A07)」へお申込みください。

A07	らくらく太極拳	入門・基礎～初心者	(火)12:30～13:30 / 研修室 / 12名
	中山 明德	中高年向け	(4/2・9・16・23・30)(5/7・14・21・28)(6/4・11) 全11回
A08	太極拳	初・中級者 一楽庵経験者に限る	(火)11:15～12:15 / 体育室 / 25名
	中山 明德	中高年向け	(4/2・9・16・23・30)(5/7・14・21・28)(6/4・11・18) 全12回

第1期 2024年4月～6月



コース型教室のご案内

ハワイアンフラ教室



ゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて踊るダンスクラス。下半身の強化やウエストシェイプにも効果的で、リラックス効果もあります。また一つ一つ意味を持つハンドモーションも楽しめ、この腕の引締めにも効果的です。

A09	ハワイアンフラ①	初心者～初級者	(金) 9:45～10:45 (女性限定) / スタジオ / 30名
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(4/5・12・19・26) (5/10・17・24・31) (6/7・14) 全10回
A10	ハワイアンフラ②	初心者～初級者	(土) 12:15～13:15 (女性限定) / スタジオ / 30名
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(4/6・13・27) (5/11・18・25) (6/1・8・15・29) 全10回
A11	ハワイアンフラ③	初心者～初級者	(土) 13:30～14:30 (女性限定) / スタジオ / 30名
	専任スタッフ	15歳以上(中学生不可)	(4/6・13・27) (5/11・18・25) (6/1・8・15・29) 全10回

その他教室

楽しく身体のメンテナンス習慣を始めませんか☆ストレッチポールを使って肩、背中、股関節など緩めて楽にリセット。良い姿勢を日常生活でキープするためのコアと体幹のトレーニングを基礎から行っていきます。姿勢、肩こり、腰痛予防。この先のびやかに動ける身体づくりをぜひ一緒に。

A12	ボディリセット&コア	初心者	(月) 9:45～10:45 / スタジオ / 20名
	岩田 奈緒美	15歳以上(中学生不可)	(4/1・8・15・22) (5/13・20・27) (6/3・10・17) 全10回

骨盤の歪みは日常生活のくせなどでどなたにも生じるものです。骨盤が歪むと下腹部がぼっこりと出て肩こり、腰痛、冷え性などを引き起こします。骨盤ストレッチは骨盤を取り囲むインナーマッスルに特化したトレーニング。全ての運動の基礎となり運動効果を高め理想のボディラインへと導きます。

A13	骨盤ストレッチ	初心者	(月) 11:15～12:15 / スタジオ / 25名
	名和 雪枝	15歳以上(中学生不可)	(4/1・8・15・22) (5/13・20・27) (6/3・17・24) 全10回

今、流行りの卓球！初めての方から、技術の向上を目指す方まで幅広く指導いたします。どなたでも気軽に参加していただけます。ぜひ、みなさんでハッスルして楽しみましょう！！

A14	卓球教室	初心者～中級者	(火) 9:15～10:45 / 体育室 / 30名
	鈴木 浩	15歳以上(中学生不可)	(4/2・9・16・23) (5/7・14・21・28) (6/4・11・18) 全11回

「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味の造語です。ニューヨークのバレエダンサーによって作られたプログラムです。バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせたエクササイズ。関節に優しいローインパクトで筋力・柔軟性・心と身体の融合を得ることができます。

A15	バレトン	入門・基礎～中級者	(水) 11:00～12:00 / スタジオ / 25名
	中川 彩子	15歳以上(中学生不可)	(4/3・10・17・24) (5/1・8・15・22・29) (6/5・12・19) 全12回

ピククルボール教室

アメリカで50年以上の歴史があるスポーツです。テニス、バドミントン、卓球の3要素が混ざった競技で初心者でも短時間にラリーやボレーができます。打球音が心地よく、唯一ジュニアからシニアまで3世代が一緒にゲームを楽しめるのがピククルボール！

A16	ピククルボール①	初心者～中級者	(火) 15:20～16:20 / 体育室 / 12名
	専任スタッフ	小学生以上	(4/2・9・16・23・30) (5/7・14・21・28) (6/4・11・18) 全12回
A17	ピククルボール②	初心者～中級者	(火) 16:30～17:30 / 体育室 / 12名
	専任スタッフ	小学生以上	(4/2・9・16・23・30) (5/7・14・21・28) (6/4・11・18) 全12回
A18	ピククルボール③	初心者～中級者	(金) 16:50～17:50 / スタジオ / 10名
	専任スタッフ	小学生以上	(4/5・12・19・26) (5/10・17・24・31) (6/7・14・21) 全11回

《持ち物》

○ロッカー代100円硬貨(使用後硬貨が戻るリターン式)
硬貨の両替機はございません。

※足元は素足又は5本指ソックスをはいて参加してください。(一部教室を除く)


※たのしい健康体操・太極拳は素足でもシューズを履いてもどちらでも可。

※はつらつ健康体操、卓球教室、ピククルボール…室内シューズ。(ラケットは無くても可、貸出有ります)




成人プールコース 音楽に合わせて水中運動をする教室

水の抵抗を利用しながら音楽にあわせて行うアクアビクスと筋カトレーニングを交互に行うことにより全身無理なくシェイプアップできるクラスです。水中では体重が陸上の2分の1となる為、膝・腰の負担が少なく初めての方にもお勧めです。



P01	ウォーターシェイプ 中山 由美子	有酸素運動&筋カトレーニング 15歳以上(中学生不可)	(月)13:00~14:00 / プール / 30名 (4/1・8・15・22) (5/13・20・27) (6/3・10・17) 全10回	
-----	---------------------	--------------------------------	---	---

水中運動に慣れてきた方や音楽に合わせて色々なバリエーション動作を楽しみたい方に最適です。有酸素運動なので心肺機能向上を目的としたい方にもお勧めです。インストラクターと一緒にハッスルしながら皆で盛り上げて行きましょう!!


P02	楽々アクアビクス① 中山 由美子	有酸素運動中心 15歳以上(中学生不可)	(月)10:30~11:30 / プール / 30名 (4/1・8・15・22) (5/13・20・27) (6/3・10・17) 全10回	
P03	楽々アクアビクス② 中山 由美子	有酸素運動中心 15歳以上(中学生不可)	(木)19:30~20:30 / プール / 30名 (4/4・11・18・25) (5/2・9・16・23・30) (6/6・13・20) 全12回	
P04	楽々アクアビクス③ KOZUE	有酸素運動中心 15歳以上(中学生不可)	(金)9:30~10:30 / プール / 30名 (4/5・12・19・26) (5/10・17・24・31) (6/7・14・21) 全11回	

成人プールコース これから水泳を始める方から上級者までの水泳教室


初心者向けのクラスです。基本からゆっくり楽しく練習していきます。

P05	大人の初めての 水泳教室 専任スタッフ	初心者  15歳以上(中学生不可)	(木)10:00~11:00 / プール / 10名 (4/11・18・25) (5/2・9・16・23) (6/6・13・20) 全10回	
-----	---------------------------	---	---	---


25mを泳げる事を目標にしたクラスです。無理なく少しずつご自身のペースで泳ぎを覚えましょう。(バタ足で12.5m泳げる方対象)

P06	大人の泳法教室 クロール初級 専任スタッフ	バタ足で12.5m泳げる方 15歳以上(中学生不可)	(木)11:15~12:15 / プール / 20名 (4/11・18・25) (5/2・9・16・23) (6/6・13・20) 全10回	
-----	-----------------------------	-------------------------------	---	---


初心者平泳ぎ教室です。25mを泳げるようになる事を目標に頑張りましょう!

P07	大人の泳法教室 平泳ぎ 専任スタッフ	クロール25m泳げる方 15歳以上(中学生不可)	(月)9:30~10:30 / プール / 10名 (4/8・15・22) (5/13・20・27) (6/3・10・17) 全9回	
-----	--------------------------	-----------------------------	---	--

綺麗なフォームで長く泳ぐことが目標です。

P08	大人の泳法教室 クロール中級&背泳ぎ 専任スタッフ	クロール25m泳げる方 15歳以上(中学生不可)	(木)13:00~14:00 / プール / 10名 (4/11・18・25) (5/2・9・16・23) (6/6・13・20) 全10回	
-----	---------------------------------	-----------------------------	---	---

初心者バタフライ教室です。25mを泳げるようになる事を目標に頑張りましょう!


P09	大人の泳法教室 バタフライ 専任スタッフ	クロール25m泳げる方 15歳以上(中学生不可)	(火)18:20~19:20 / プール / 10名 (4/2・9・16・23・30) (5/7・14・21・28) (6/4・11・18) 全12回	
-----	----------------------------	-----------------------------	--	---

個人メドレーで100m泳ぎ切ることを目標とした中級者向けのクラスです。クイックターンも覚えて綺麗なフォームを獲得できるよう頑張りましょう。

P10	大人の泳法教室 個人メドレー 専任スタッフ	4泳法を各25m泳げる方 15歳以上(中学生不可)	(火)19:30~20:30 / プール / 10名 (4/2・9・16・23・30) (5/7・14・21・28) (6/4・11・18) 全12回	
-----	-----------------------------	------------------------------	--	--

親子プールコース 生後4ヶ月から親子で楽しめる教室

『水遊び』や『水慣れ』を中心に行います。お子様の体調やご機嫌、体力に合わせて楽しく水に慣れることができるようにすすめます。また保護者と子の肌と肌のスキンシップがはかれることや、日中に身体を使うことで1日のリズムが作りやすくなるメリットもあります。

P11	ベビースイミング①	生後4ヶ月~2歳半 親子	(水)9:30~10:30 / プール / 30組	
P12	ベビースイミング②		(水)10:30~11:30 / プール / 30組	
	専任スタッフ	(4/10・17・24) (5/8・15・22・29) (6/5・12・19) 全10回		

《プール教室持ち物》

- 水着 ○水泳帽 ○バスタオル ○ゴーグル(フロントでも販売中) ○ロッカー代100円(リターン式)
- 水分補給用飲料(水筒または蓋つきの物、ビンは不可)※水質保持の為、水又はお茶、スポーツドリンクをお願いします。

WEB申込 2月1日(木)スタート!

締切 2月13日(火) 23:59

教室No.の該当するQRコード (Y、A、P、Kの4種類) からお申し込みいただけます。

QRコードは1月末にフロント、ホームページでご案内いたします。

川口市立戸塚スポーツセンター 川口市戸塚南3-22-1 TEL:048-298-9993

第1期 2024年4月～6月

新年少～中学生対象 コース型教室のご案内

バレエコース 4歳から小学生のバレエ教室

バレエの基本動作から学べます。明るく、楽しく、元気に、を念頭に指導いたします。体力の向上はもちろん、一番大切な礼儀、挨拶、ルール、マナーを指導し、しつけ面において保護者の期待に応え、心身共に鍛えることをコンセプトとしています。

K01	バレエ(幼児)	4歳の誕生日 ～新年長	(月) 15:30～16:20 / 体育室 / 15名
	山口 るみ		(4/1・8・15・22)(5/13・20・27)(6/3・10・24) 全10回 12,100円
K02	バレエ(低学年)	新小学1年生 ～新3年生	(月) 16:30～17:30 / 体育室 / 20名
	山口 るみ		(4/1・8・15・22)(5/13・20・27)(6/3・10・24) 全10回 12,100円
K03	バレエ(高学年)	新小学4年生 ～新6年生	(月) 17:40～18:40 / 体育室 / 20名
	山口 るみ		(4/1・8・15・22)(5/13・20・27)(6/3・10・24) 全10回 12,100円

ダンスコース 年長から小学生のダンス教室

さまざまなダンスの基本動作から振り付けまで、わかりやすく構成されたクラスです。ダンスを通じて踊る楽しさ、表現する楽しさを感じていただきながら、その過程で集団生活、礼儀、リズム感、体力、柔軟性が自然と養われます。

K04	ダンススクール(キッズ)	新年長 ～新小学2年生	(水) 15:40～16:30 / 体育室 / 25名
	赤地 寿美		(4/3・17・24)(5/1・8・15・29)(6/5・12・19) 全10回 12,100円
K05	ダンススクール(ジュニア)	新小学3年生 ～新6年生	(水) 16:45～17:45 / 体育室 / 25名
	赤地 寿美		(4/3・17・24)(5/1・8・15・29)(6/5・12・19) 全10回 12,100円

卓球コース 小学生の初心者卓球教室

卓球初心者の小学3年生～6年生を対象に、ラケットの握り方から基本的な打ち方、そして応用練習まで一通り学べる内容となっております。ラケットの貸し出しもごさいますので、室内シューズと動きやすい服装で気軽に参加いただけます。

K06	小学生の卓球教室	新小学3年生 ～新6年生	(木) 17:20～18:20 / 体育室 / 20名
	蓮沼 千恵子		(4/4・11・18・25)(5/9・16・23・30)(6/6・13・20) 全11回 13,310円

バスケットボールコース 小学生のバスケットボール教室

バスケットボールの技術を伸ばす教室。楽しみながら練習することが上達への近道。まずはバスケットボールと一緒に楽しみましょう。

※K07～K10は、複数申込ができません。(2次募集は可)

K07	バスケットボール教室①	新小学1年生 ～新3年生	(火) 16:30～17:30 / アリーナ / 20名
	bjアカデミーコーチングスタッフ		(4/2・9・16・23・30)(5/7・14・21・28)(6/4・11) 全11回 19,360円
K08	バスケットボール教室②	新小学4年生 ～新6年生	(火) 17:40～19:00 / アリーナ / 20名
	bjアカデミーコーチングスタッフ		(4/2・9・16・23・30)(5/7・14・21・28)(6/4・11) 全11回 19,360円
K09	バスケットボール教室①	新小学1年生 ～新3年生	(木) 16:30～17:30 / アリーナ / 20名
	bjアカデミーコーチングスタッフ		(4/4・11・18・25)(5/2・9・16・23・30)(6/6・13) 全11回 19,360円
K10	バスケットボール教室②	新小学4年生 ～新6年生	(木) 17:40～19:00 / アリーナ / 20名
	bjアカデミーコーチングスタッフ		(4/4・11・18・25)(5/2・9・16・23・30)(6/6・13) 全11回 19,360円

経験者向けのバスケットボールコース 小中学生のバスケットボール教室

経験者向けのプログラム。ドリブルなど個人のスキルの向上はもちろん、試合で使えるオフェンス、ディフェンス能力の技術向上、ゲームに対応した動きなどを中心に指導をしていきます。

K11	バスケットチャレンジ	新小学3年生 ～新小学6年生 (経験者のみ)	(火) 19:10～20:40 / アリーナ / 20名
	bjアカデミーコーチングスタッフ		(4/2・9・16・23・30)(5/7・14・21・28)(6/4・11) 全11回 19,360円
K12	バスケットボール教室 MIX	新小学5、6年生の 経験者と中学生	(木) 19:10～20:40 / アリーナ / 20名
	bjアカデミーコーチングスタッフ		(4/4・11・18・25)(5/2・9・16・23・30)(6/6・13) 全11回 19,360円

※持ち物/シューズ、バスケットボール教室、卓球教室はボール、ラケットをお持ちであれば持参。水分補給用水筒、タオル。

水泳コース 年少からのはじめての水泳教室 ※抽選対象外

まだ水に慣れていないお子様や、これから泳ぎを始めようとするお子様に向けた教室。水慣れからバタ足まで、丁寧に指導します。

H1	初めての子ども水泳教室①	新年少 ～新小学3年生	(月) 16:00～16:50 / プール / 15名
	専任スタッフ		(4/8・15・22)(5/13・20・27)(6/3・10・17) 全9回 14,850円
H2	初めての子ども水泳教室②	新小学2年生 ～新4年生	(月) 17:00～17:50 / プール / 20名
	専任スタッフ		(4/8・15・22)(5/13・20・27)(6/3・10・17) 全9回 14,850円

コース型教室 システムのご案内

◆全般

1. 教室は全て定員制です。定員になり次第、受付終了となります。
2. 都度利用料ではなく、一括前払いです。
3. 教室参加の際は、毎回教室開始前に開催場所ごとに所定の場所へ登録証を提出し、お帰りの際にお持ち帰り願います。

開催場所	登録証提出場所
① スタジオ	1階・トレーニングルーム受付
② 体育室	2階・フロント
③ 会議室	2階・フロント
④ 研修室	2階・フロント
⑤ プール	3階・プール受付

4. 着替えは更衣室をご利用願います。
5. 貴重品の持ち込みはご遠慮願います。小物のお預かり用にフリーボックスがございます。
6. 教室開催期間途中からのお申込みは、お申込み前に「1日体験（有料）」の受講をお勧めしています。
 - ・講師と相談の上、途中参加をご検討願います。
 - ・教室により、「1日体験（有料）」のできる期間が異なりますのでご確認願います。
7. お客様都合で欠席した場合の振替、返金は致しかねます。
施設都合で休講になった場合、振替日を設けます。振替日が設けられない場合は返金といたします。
8. ご入金後の教室、曜日、時間の変更は致しかねます。
9. 託児は実施しておりません。
10. 下に該当する方はご参加いただけません。
 - ①医師から運動を止められている方
 - ②お子様同伴の参加（対象が親子で参加の教室を除く）
 - ③伝染性疾病のある方
 - ④妊娠されている方

◆台風・災害警報発令時の対応について

大人教室は自己、子ども教室は保護者の責任・判断に基づきご参加いただくことを原則としています。ただし、休講検討条件（※）が整った場合は臨時休講を検討し、休講となった場合はご連絡いたします。

※休講検討条件

- ①公共交通機関の遅れ、間引き運転が行われている。
- ②近隣大型施設の営業が一部または全部休業。
- ③近隣の小中学校の休校

◆お申込み方法

1次申し込みはハガキ、またはWEBで、2次申し込みはお電話、またはフロントにてお申し込み願います。1次申し込みで期日までにご入金がない場合は、キャンセルとさせていただきます。

※詳細は「戸塚スポーツセンター コース型教室募集要項」にてご確認願います。

◆教室参加時の持ち物

- ①登録証
- ②教室に適した服装
- ③室内用シューズ
- ④タオル
- ⑤100円硬貨（リターン式コインロッカー利用時に使用）
- ⑥水分補給用飲料（蓋の閉まるもの）

◆その他

駐車場混雑のため、駐車できない場合がございます。

川口市立戸塚スポーツセンター

川口市戸塚南3-22-1 TEL:048-298-9993