

スイミングスクールプログラム

スイミングスクールプログラム						
8:00	火	水	木	金	土	日
10:00					8:00~10:00 選手・育成	8:00~10:00 選手・育成
10:30						ス ク ー ル の み 開 催 な し (午後4時45分まで)
11:00	10:30~11:30 アクアピクス	10:30~11:15 親子	10:30~11:30 大人スイミング①	10:30~11:30 アクアピクス	10:30~11:15 親子	
11:30						
12:00	11:30~12:00 アクアウォーク	11:30~12:00 アクアジョグ	11:30~12:00 アクアシェイプ	11:30~12:00 アクアウォーク	11:30~12:00 アクアジョグ	
12:30	12:00~13:00				12:00~13:00	
13:00	大人スイミング①	大人スイミング①	大人スイミング②	大人スイミング①	水中健康運動	
13:30	13:00~13:30 プライベートレッスン		13:00~13:30 ワンポイント	13:00~13:30 週替わり	13:00~13:30 プライベートレッスン	
14:00	13:30~14:00 プライベートレッスン					
14:30						
15:00						
15:30	水慣れチャレンジ		15:00~15:45			
16:00	A		15:00~16:00			
16:30	B		16:00~17:00			
17:00	C		17:00~18:00			
17:30	D		18:00~19:00			
18:00	D		18:00~19:00			
18:30						
19:00	18:00~19:00 選手育成	18:00~19:30	18:00~19:00 選手育成	18:00~19:00 選手育成		
19:30	19:00~20:30 選手	選手	19:00~20:30 選手	19:00~20:30 選手		
20:00	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:00 プライベートレッスン	19:30~20:30	ブレイブ トライアスロン スクール	
20:30	大人スイミング②	大人スイミング②	20:00~20:30 プライベートレッスン	大人スイミング②		
21:00						

猪名川町B & G海洋センター スクール・教室一覧表

☆スイミングスクール

クラス名	対象	開催日	開催時間	受講料	内容		
親子	4ヶ月～3歳未満児と保護者	水・土	10:30～11:15	3,560円 (月度4回)	保護者と乳幼児のお子さまと一緒に水に親しみます。		
水慣れチャレンジ	2歳～3歳	火～土	15:00～15:45		幼児期の成長特性を活かし、水に親しみながら、仲間意識、集団行動の向上を図ります。		
A	3歳～小学生 14級～6級		15:00～16:00	5,090円 (月度4回)	元気な挨拶から始めます。 水慣れからスタートし、バタ足・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目標に、進級基準に沿って班ごとに分かれて練習します。 4泳法習得後は、泳力向上を図りながら、個人メドレーの完泳を目指します。		
B	3歳～小学生 14級～4級		16:00～17:00				
C	小学生～中学生 14級～ランク3		17:00～18:00				
D	小学生～高校生 ランク1～チャンピオン		18:00～19:00				
週2	A～Dクラス		-	7,740円 (月度8回)	A～Dクラスの中で、1週間に2クラス在籍できます。		
週3以上	Dクラス		18:00～19:00	9,160円 (1ヶ月度)	Dクラス限定で週5回まで出席可能です。		
選手育成	コーチ推薦者	火・木・金	8:00～10:00		地域の水泳大会に出場し、選手クラスを目指します。		
選手		土・日	19:00～20:30		競技力だけではなく、挨拶や仲間を思いやる気持ちなど、人としての成長も目指します。 県内の大会に出場し、さらなる泳力向上と全国大会出場を目指します。		
		火・木・金	18:00～19:30				
		水	8:00～10:00				
		土・日	8:00～10:00				
スイミング	15歳以上 (中学生は除く)	火	1	12:00～13:00	5,090円 (月度4回)	水泳初心者から、バタ足・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目標に、泳力に応じて初級・中級・上級に分かれて練習します。 また、4泳法に限らず、水の特性を活かした練習も取り入れます。	
			2	19:30～20:30			
		水	1	12:00～13:00			
			2	19:30～20:30			
		木	1	10:30～11:30			
			2	12:00～13:00			
		金	1	12:00～13:00			
			2	19:30～20:30			
		水中健康運動	土	12:00～13:00			水の特性を活かし、水中ストレッチ・ウォーキング、道具を用いたエクササイズなど、運動不足の解消を目的とします。
		アクアビクス	火・金	10:30～11:30			音楽に合わせて楽しく心と身体をリフレッシュ！
週2	スイミングスクールとスポーツ教室を1週間に2クラス在籍できます。		7,740円 (月度8回)	※「ズンバゴールド」と「背骨コンディショニング」は対象外			
プライベートレッスン	3歳以上	火～土 1レッスン30分	受講生	2,200円	希望する泳法をマンツーマンで指導いたします。 ※開催日の1週間前の午前10時から受付開始です。		
			ビジター	3,300円			
アクアウォーク	15歳以上 (中学生は除く)	火・金	11:30～12:00	無料	水中で効果的な歩き方、姿勢を紹介します。		
アクアジョグ		水・土			ジョギングやジャンプを中心に水中運動を行います。		
アクアシェイプ		木	音楽に合わせて楽しく簡単な水中運動を行います。 (水の特性を活かし、体力の維持向上を図ります)				
ワンポイントレッスン		木	13:00～13:30		水慣れから4泳法までの簡単なアドバイスをを行います。		
週替わりレッスン		金			毎週違うポイントに重点を置きレッスンをを行います。 何を教えてもらうかは、その時のお楽しみ。		

☆ブレイブトライアスロンスクール

会員種別	対象	開催日	開催時間	受講料	内容
フルタイム	中学生以上	火・水・土・日	火・水 6:30～スイム 土 13:00～バイク 19:00～スイム 日 6:30～	10,690円 (1ヶ月)	火・水・土・日曜の練習全てに参加可能です。
土曜日		土		6,620円 (月度4回)	土曜のバイク・ラン・スイム練習に参加可能です。
スイム				5,090円 (月度4回)	土曜のスイム練習のみ参加可能です。
ビジター		バイク・ラン・ スイムのうち 1種目		2,030円	定期的な練習には参加できないが、都合に合わせて1回ごとに参加可能です。
キッズ	小学生	土 (第1・第3)	7:30～10:30	4,000円 (月度2回)	第1・3土曜日にスイム・バイク・ラン練習を行います。
キッズビジター		1回		2,500円	定期的な練習には参加できないが、都合に合わせて1回ごとに参加可能です。

☆スポーツ教室 (多目的室)

クラス名	対象	開催曜日	開催時間	受講料	内容
ボディ コンディショニング	15歳以上 (中学生は除く)	火	10:30～11:30	4,580円 (月度4回)	背骨の歪みを調整し、身体のバランスを整えることで、肩こり・腰痛の予防や姿勢改善を行います。
やさしいヨガ		水			腰痛・肩こりの改善、血液循環の促進等、血液とリンパの流れをスムーズにして、健康な身体と心づくりを行います。
ズンバゴールド		水	12:30～13:30		フィットネス初心者や、ダンス初心者でも分かりやすく幅広い年齢層の方が楽しめます。
背骨 コンディショニング		木	13:00～14:00		「背骨を整えること」で、つらい痛みや不調が起きない健康なカラダハリセット!
ファンクショナル トレーニング ～体幹筋力アップ～		金	9:45～10:45		年齢とともに動きづらくなっていく身体を、軽めのエクササイズや、体幹トレーニングを行い、バランスや動きの改善を行います。
リフレッシュ卓球		火・金	12:30～13:30		健康づくりとして、卓球を楽しみましょう!
ジュニアダンスA	5歳～中学生	水	18:30～19:30	2,950円 (月度4回)	音楽に合わせて身体を動かします。基礎からのダンス練習で、バランス感覚、リズム感覚を養い、「楽しい」から身のこなしを育てます。
ジュニアダンスB		土	10:15～11:15		
キッズ器械体操	6歳～小学3年生	日	9:00～10:00		マット・跳び箱・鉄棒を中心に技を練習し、柔軟性・調整力・バランス感覚を養い、楽しく身体を動かします。
週2		スイミングスクールとスポーツ教室を1週間に2クラス在籍できます。		7,740円 (月度8回)	※ズンバゴールドと背骨コンディショニングは対象外
おはよう健康体操	15歳以上 (中学生は除く)	木	9:30～9:50	1回300円 プール利用者は 無料	1日の始まりにおススメのストレッチや脳トレ、軽エクササイズを行います。準備運動に最適です。

1 ご入会の際には、災害補償制度 (年度毎) へのご加入が必要です。

※4～9月入会 15歳以上 (中学生は除く) 300円、子ども200円

※10～3月入会 15歳以上 (中学生は除く) 200円、子ども150円

2 ビジター利用の際には、当日限りの災害補償制度へのご加入が必要です。※50円

3 子どもクラス (A～Dクラス/週1回) については、兄弟同時受講の場合、1人につき500円割引ます。

猪名川町 **B&G** 海洋センター

指定管理者：尼崎市スポーツ振興事業団・イオンディライト共同体

〒666-0262 兵庫県川辺郡猪名川町伏見台1-1-27 TEL：(072)767-4100

URL：<http://www.aspf.or.jp/>

AEON delight 

