

★猪名川町B&G海洋センター スイミング・スポーツ教室プログラムメニュー★

★スイミングスクール

	クラス名	対象	受講料	内容
子どもスイミング	親子	4ヶ月～2歳11か月の お子さまと保護者様	3,560円 (月度4回)	保護者と乳幼児のお子さまが水に親しむクラスです。
	水慣れチャレンジ	2～3歳		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るクラスです。
	A	3歳～小学生 14級～6級まで	5,090円 (月度4回)	水慣れから各年齢に応じた泳力を目標にしたクラスです。 タイム級まで当スクールの進級基準で指導いたします。
	B	3歳～小学生 14級～4級まで		
	C	小学1年生～中学生 14級～チャンピオンまで		
	D	小学1年生～高校生 2級～チャンピオンまで		
	週2	Aクラス～Dクラス	7,740円(月度8回)	Aクラス～Dクラスの中で、1週間に2クラスの在籍が可能です。
	週3以上	Dクラス	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(要相談)		大会出場を目指し、基礎的な泳力の向上を目的としたクラスです。
	選手			泳力の向上を目的とし、全国大会出場を目指すクラスです。
大人スイミング	スイミング	16歳以上	5,090円 (月度4回)	初・中・上級クラスに分け、水慣れから泳力に応じた練習を行うクラスです。
	ボディ・ケア			水の特性を活かし、水中ストレッチ・ウォーキング・リハビリ水泳で全身のリハビリ、運動不足の解消を目的としたクラスです。
	アクアピクス			水中で行うエクササイズ、シェイプアップ効果が高いクラスです。
	週2			全スイミング～スポーツ教室
プライベートレッスン	受講生(3歳以上)	2,200円	希望する泳法をマンツーマンで指導いたします。 ※実施日の一週間前の午前10時から受付を開始します。	
	ビジター(3歳以上)	3,300円		
ブレイブ トライアスロン スクール (小学生以上)	フルタイム会員	10,690円	火・水・土・日曜日の練習全てに参加可能です。	
	土曜日会員	6,620円	土曜日のバイク・ラン・スイム練習に参加可能です。	
	スイム会員	5,090円	土曜日のスイム練習のみ参加可能です。	
	ビジター	1回 2,030円	定期的な練習に参加はできないが、都合に合わせて1回ごとに参加可能です。	
	キッズ会員(小学生)	4,000円	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	定期的なキッズ練習に参加はできないが、都合に合わせて1回ごとに参加可能です。	
無料	アクアウォーク	16歳以上		水中で効果的な歩き方、姿勢を紹介するクラスです。
	アクアジョグ			ジャンプやジョギングを中心に水中運動を行うクラスです。
	アクアシェイプ			音楽に合わせて楽しく・簡単な水中運動をするクラスです。
	週替わりレッスン			毎週違うポイントに重点を置きレッスンを行います。なにを覚えてもらうかはその時のお楽しみ。
	ワンポイント			水慣れから4泳法までの簡単なアドバイスを行うクラスです。

※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円引きで受講いただけます。

★スポーツ教室（多目的室）

教室名	対象	実施日	受講料	内容
ボディ コンディショニング		火曜 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う教室です。
機能改善ヨガ		水曜 10:30-11:30		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作りを行う教室です。
週2			7,740円 (月度8回)	週に2クラスの在籍が可能です。 ※スイミングスクールとの併用も可能。
おはようストレッチ	16歳以上	火・木曜 9:30-9:50	1回 300円 ※プール利用者は無料	1日の始まりにおすすめのストレッチを行います。準備運動に最適な教室です。
コアトレーニング		金曜 10:00-10:45	2,950円 (月度4回)	身体のコア（核）となる体幹部分を意識し、身体のバランスや動きを改善する教室です。
ライト・ファンクショナル		木曜 13:00-13:45		年齢とともに動きづらくなっていく身体を、少し軽めのトレーニングを行い、機能的に動かせるようにする教室です。
リフレッシュ卓球		火・金曜 12:30-13:30		初心者向けの卓球教室です。
キッズダンス	5歳～小学生	土曜 10:15-11:15		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、リズム感を養い、「楽しい」から身のこなしを育てる教室です。
ジュニアダンス	小・中学生	水曜 18:30-19:30		ダンスを基礎から練習し、表現力・リズム感を養います。HIPHOPダンスの構成を覚え、みんなで一緒に楽しく踊りましょう。
キッズ器械体操	6歳～ 小学3年生	日曜 9:00-10:00		マット・跳び箱・鉄棒を中心に技を習得するとともに、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。

※スイミングスクール・スポーツ教室・トライアスロンスクール共に、災害補償制度へのご加入が必要です。（大人300円/子ども200円）

★プール・ジャグジー・採暖室のご利用時間は、平日20:45・日曜日16:45までとなっております。

★プールでの歩行、遊泳時は右側通行をお願いいたします。

★有料教室・無料教室開催時は、プールの利用レーンに制限がございますので予めご了承ください。

★通常遊泳用4レーン、ウォーキング専用1レーン、オープンレーン2レーンの全7レーンとなっております。

※ただし、利用状況等により変更となる場合がございますので、ご了承ください。

猪名川町 **B&G** 海洋センター

AEON delight

指定管理者：尼崎市スポーツ振興事業団・イオンテライト共同体

〒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/>

スイミングスクールプログラム

8:00	火	水	木	金	土	日
					8:00~10:00	8:00~10:00
10:00					選手・育成	選手・育成
10:30	10:30~11:30	10:30~11:15	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:15	ス ク ー ル 開 催 な し (※一般遊泳のみ 午後4時45分まで)
11:00	アクアピクス	親子	大人スイミング①	アクアピクス	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 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				12:00~13:00 ボディ・ケア	
13:00	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						
18:30						
19:00	18:00~19:00 選手育成	18:00~19:30 選手育成	18:00~19:00 選手育成	18:00~19:00 選手育成		
19:30	19:00~20:30 選手	19:00~20:30 選手	19:00~20:30 選手	19:00~20:30 選手		
20:00	19:30~20:30 大人スイミング②	19:30~20:30 大人スイミング②	19:30~20:00 プライベートレッスン	19:30~20:30 大人スイミング②	プレイブ トライアスロン スクール	
20:30			20:00~20:30 プライベートレッスン			
21:00						