

★ 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)	保護者の方と乳幼児のお子さまが水に親しむ教室です。
	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教室です。
	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教室です。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 3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	コーチ推薦(要相談)		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歳以上の男女	5,090円 (月度4回)
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・リハビリ泳で全身のリハビリ、運動不足の解消を目的とした教室です。		
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教室です。		
週2		全スイミング～スポーツ教室	7,740円(月度8回)	当センターで行われているスイミングクラスとスポーツ教室を併用し、1週間に2クラスの在籍が可能です。
プライベートレッスン	受講生(満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(満3歳以上)	3,300円		
ブレイブ トライアスロン スクール (小学生以上の男女)	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。	
無料	アクアウォーク	16歳以上の男女	水中で効果的な歩き方、姿勢をご紹介する教室です。	
	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教室です。	
	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教室です。	
	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を行う教室です。	

※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)



クラス名	対象	実施日	受講料	内容
ボディ コンディショニング	16歳以上の男女	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。
リフレッシュヨガ		木曜 19:30-20:30		呼吸法や様々なポーズにより心身のバランスを整え、柔軟性・バランス感覚も養う教室です。
リズム&ストレッチ		木曜 10:30-11:30		音楽に合わせて楽しく身体を動かした後、ストレッチでゆったりと身体をほぐしていく教室です。
週2				7,740円 (月度8回)
おはようストレッチ	16歳以上の男女	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。準備運動に最適なクラスです。
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レッスンです。
リフレッシュ卓球		火曜 12:30-13:30 金曜 13:30-14:30		初心者向けの卓球教室です。
キッズダンス		満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クラスです。
キッズ器械体操	満6歳～ 小学2年生 金曜 16:30-17:30	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)

※2019年4月1日～2020年3月31日 有効

★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1レーン内の歩行、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・イオンティライト共同体

〒666-0224 兵庫県河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

10:00	火	水	木	金	土	日
10:30						ス ク ー ル の み 開 催 な し  ※一般遊泳のみに 午後四時四十五分まで
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 アクアシェイプ	
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	ボディ・ケア	
13:30	13:00~13:30		13:00~13:30	13:00~13:30	13:00~13:30	
14:00	プライベートレッスン	プライベートレッスン	ワンポイント	週替わり	プライベートレッスン	
14:30	13:30~14:00					
15:00	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン		
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	D		18:00~19:00			
19:00	D		18:00~19:00			
19:30	選手	水 火・木・金	18:00~19:00 19:00~20:30			
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	ブレイブ トライアスロン スクール	
20:30			20:00~20:30 週替わり			
21:00						