

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 (60分)



クラス名	対象	受講料	内容
親子	4ヶ月～1歳11ヶ月の赤ちゃんと保護者	4,500円(月度4回)	保護者の方と乳幼児のお子さんが水に親しむ教室です。
水慣れチャレンジ	2歳～3歳	 5,000円 (月度4回)	幼児期の成長特性を活かし、集団行動への動きに繋げ、仲間意識、集団行動の向上を図る教室です。
A	満3歳～小学生 ※14級から6級まで		水慣れから各年齢対象者に応じた泳力を目標とした教室です。タイム級まで当スクールの進級基準で指導を行います。
B	満3歳～小学生 ※14級から4級まで		対象者(3級～チャンピオン級)に応じた泳力を目標とした教室です。
C	小学1年～中学生		
D	6歳～小・中学生		
週 2	水慣れチャレンジ～D	7,600円(月度8回)	水慣れチャレンジからDクラスの中で、1週間に2クラスの在籍が可能です。
選手	ランク7以上(コーチ推薦者)	9,000円(1ヶ月度)	対象者(ランク7以上、コーチ推薦者)泳法・泳力向上を目的とした教室です。
スイミング	16歳以上の男女	5,000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していく教室です。
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・リハビリ水泳で身体全身のリハビリ、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	7,600円(月度8回)	全てのスイミングクラス(ボディ・ケア及びアクアピクス含む)の中で、1週間に2クラスの在籍が可能です。※スポーツ教室との併用も可能。ただし、コアトレーニングは省く。

※子どもクラス(水慣れチャレンジからDクラスまで)について、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。

プライベートレッスン	満3歳以上	受講生 1回 2,160円 ピジター 1回 3,240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。
------------	-------	---------------------------------	--

プレイブ 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 10,500円	火・水・土・日曜日の練習全てに参加可能です。
		土曜日会員 6,500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 5,000円	土曜日のスイム練習のみ参加可能です。
		ピジター 1回 2,000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。

★スイミング無料レッスン (30分間)

プールご利用の方は無料教室にご参加頂けます。開催時間をご確認の上、プールへ直接お越しください。

クラス名	対象	内容
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。(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		水慣れの4泳法までの簡単なアドバイス、及びワンポイントの助言を行う教室です。



★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	 4,500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				7,600円(月度8回)
コアトレーニング		金曜 10:00-10:45	2,900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。
おはようストレッチ		火曜 9:30-9:50	1回 300円 ※プール利用者は無料	一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。
キッズダンス	満5歳～小学生	土曜 10:15-11:15	2,900円 (月度4回)	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。

猪名川町B&G海洋センター 072-767-4100

(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)



AEON delight



「ASPF」検索!



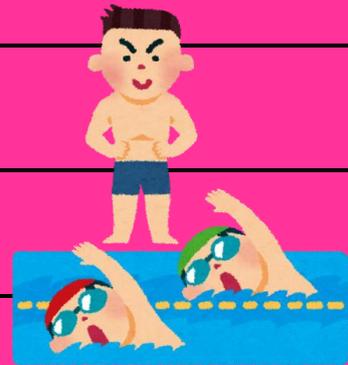
猪名川町B&G海洋センター

スイミングスクールプログラム



	火	水	木	金	土	日			
10:00									
10:30	アクアピクス	親子	スイミング(木1)	アクアピクス	親子				
11:00	10:30-11:30								
11:30	アクアウォーク	アクアジョグ	アクアシェイプ	アクアウォーク	アクアシェイプ				
12:00	11:30-12:00 (無料レッスン)								
12:30	スイミング(火1)	スイミング(水1)	スイミング(木2)	スイミング(金1)	ボディ・ケア				
13:00	12:00-13:00								
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 (無料レッスン)	ワンポイント 13:00-13:30 (無料レッスン)	プライベートレッスン 13:00-13:30				
14:00	子どもスイミング	水慣れ チャレンジ 14:00-15:00		水慣れ チャレンジ 14:00-15:00					
14:30									
15:00		A 15:00-16:00 B 16:00-17:00 C 17:00-18:00 D 18:00-19:00							
15:30									
16:00									
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									
19:00									
19:30	スイミング(火2)	スイミング(水2)	ボディ・ケア	スイミング(金2)	プレイブ トライアスロン スクール				
20:00	19:30-20:30								
20:30	選手コース⇒火・木・金 19:00~20:30 水・土 18:00~19:30								
21:00									

スクール開催なし
※一般遊泳のみ(午後四時四十五分まで)



★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。

★プールコース内の歩行、遊泳時は右側通行でお願い致します。

★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下さい。

★通常は遊泳用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。

ルールを守り、プールを気持ちよくご利用いただけますよう、ご協力をお願いいたします。