

平成26年度 スポーツ教室開催案

西海岸公園市営プール等

Main table containing event details: NO, 教室名, 期, 曜日, 時間, 回数, 講師, 対象, 定員, 費用, 内容, 申込方法, 決定方法. Includes various swimming and fitness classes.

定員を超過した場合は抽選によるハガキ・FAX・メールで申し込みを要する。または、抽選窓口にて申し込み。

定員を超過した場合は抽選による申し込み。

26	ウォーキング&アクア	春	4/2	4/8	4/18	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	7/9	水	14:00	12回	辻原真子	参加料 1,200円 入場料(1回)500円	水中、岸に不安がある方も参加できるプログラムです。水の持つ4大特性「浮力・粘性・水圧」を体感しながら楽しく水泳の楽しさを体感します。また、アプアビリティも取り入れ楽しく遊ばせ、生活習慣病などの疾病予防や健康、免疫力向上の維持増進を目指します。	なし
		秋	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10							
27	プール水泳	春	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	水	15:00	14回	辻原真子	参加料 1,200円 入場料(1回)500円	水中、岸に不安がある方も参加できるプログラムです。水の持つ4大特性「浮力・粘性・水圧」を体感しながら楽しく水泳の楽しさを体感します。また、アプアビリティも取り入れ楽しく遊ばせ、生活習慣病などの疾病予防や健康、免疫力向上の維持増進を目指します。	なし
		秋	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29							
28	親子でちやぶち	5月～10月	5/23	6/12	6/27	7/6									水	10:00	6回	辻原真子	参加料 1,200円 入場料(1回)500円	水中、岸に不安がある方も参加できるプログラムです。水の持つ4大特性「浮力・粘性・水圧」を体感しながら楽しく水泳の楽しさを体感します。また、アプアビリティも取り入れ楽しく遊ばせ、生活習慣病などの疾病予防や健康、免疫力向上の維持増進を目指します。	なし
		9/16	10/6																		
29	スクーバダイビング 初心者コース	春	4/29												水	8:30	2回	辻原真子	参加料 2,500円 入場料(1回)500円 おこな 500円 おこな 200円	浅い水深で基礎的な知識を学び、水深を深くして水中を遊ばす。	なし
		秋	10/12																		
30	スクーバダイビング 中級者コース	春	6/7												水	8:30	2回	辻原真子	参加料 3,000円 入場料(1回)500円 おこな 500円 おこな 200円	水中深泳をメインにし、長時間のダイビングを楽しむ。	なし
		秋	11/7																		
31	わいわいちびっこ水泳 はじめて1.2年生コース	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25			水	18:40	各10回	辻原真子	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	プールで楽しく遊び、水泳を重点的に学ばせていきます。	なし
		秋	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26									
32	わいわいちびっこ水泳 クロー1.2年生コース	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25			水	16:40	各10回	辻原真子	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	バタ足からクローまで習得する。	なし
		秋	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26									
33	わいわいちびっこ水泳 クロー3年生コース	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		水	16:50	各10回	辻原真子	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	クロー25m完泳を目指す。	なし
		秋	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27									
34	わいわいちびっこ水泳 クロー4.5.6年生コース	春	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13			水	16:00	各10回	辻原真子	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	クロー25m完泳を目指す。	なし
		秋	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5								
35	日本泳法	春	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		日	13:30	各10回	辻原真子	参加料 2,000円 入場料(1回)500円 おこな 500円 おこな 200円	日本独自の泳法である「日本泳法」を学び、習得する。	なし
		秋	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30								
36	教えて水泳	春	4/8	4/15	5/17	5/31	6/7	6/21							上	13:30	1回	辻原真子	参加料 1,000円 おこな 500円 おこな 200円	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのポイントをポイントアドバイスいたします。	なし
		秋	10/4	10/11	11/11	11/25	12/8	12/20													
	No.5アクアエクササイズ30と No.6.7.8のセット料金	春													水	各12回	辻原真子	参加料 1,800円+2,400円=4,200円→3,500円 入場料(1回)500円	2枚置とも同時に申し込むと参加料が割増しになります。お申込みの際には「セット申込」と明記してください。	なし	
		秋																			

NO	教室名	期	期日												曜日	時間	回数	講師	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫										
1	ヨガ	春	4/19	4/26	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20			水	18:30	各10回	辻原真子	参加料 4,000円 入場料(1回)500円	呼吸のリズムに合わせてゆめなポーズを取りまわす。	市電池田駅より徒歩10分、F.A.S.ビルで申し込み、または、池田駅前バス停に申し込む。	定員を越えた場合は募集停止		
		秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30												
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12												
2	ピラティス	春	4/10	4/24	5/1	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3		水	17:30	各10回	辻原真子	参加料 4,000円 入場料(1回)500円	身体の隅々まで効果的に動かします。	市電池田駅より徒歩10分、F.A.S.ビルで申し込み、または、池田駅前バス停に申し込む。	定員を越えた場合は募集停止		
		秋	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27												
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12												
3	フジダンス	春	4/10	4/22	5/10	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/1	7/8			水	15:45	各10回	辻原真子	参加料 5,000円 入場料(1回)500円	ハワイの風を思い出させて楽しませてもらいます。	市電池田駅より徒歩10分、F.A.S.ビルで申し込み、または、池田駅前バス停に申し込む。	定員を越えた場合は募集停止		
		秋	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11											
		冬	1/6	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17													
4	やさしい水泳	春	4/10	4/22	5/10	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/1	7/8			水	13:30	10回	辻原真子	参加料 1,000円 入場料(1回)500円	泳ぎの楽しさを体感します。	市電池田駅より徒歩10分、F.A.S.ビルで申し込み、または、池田駅前バス停に申し込む。	定員を越えた場合は募集停止		
		秋	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2												
		冬	1/6	1/20	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17													
5	ゆったり水泳	春	4/17	4/24	5/1	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26			水	14:45	各10回	辻原真子	参加料 1,500円 入場料(1回)500円	主に椅子に座ってゆったり泳ぎを体感します。	市電池田駅より徒歩10分、F.A.S.ビルで申し込み、または、池田駅前バス停に申し込む。	定員を越えた場合は募集停止		
		秋	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27												
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12												

NO	イベント名	日	曜日	時間	回数	講師	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法
1	習熟水泳	7/5	土	10:00 12:00	1回	辻原真子	25m泳げる方 (小学生4年生以下の方は保護者と一緒に参加が必要)	40名	参加料 500円 入場料(1回)500円 おこな 500円 おこな 200円	水泳選手としての経験として習熟の状態で水に泳ぐことを目指します。	市電池田駅より徒歩10分、F.A.S.ビルで申し込み、または、池田駅前バス停に申し込む。	定員を越えた場合は募集停止
2	日本泳法 新春最初の水泳 & 水泳大会	1/4	日	11:15 12:30	1回	辻原真子	25m泳げる小学生以上		入場料(1回) おこな 500円 おこな 200円	日本泳法体験水泳と水泳による新春最初の水泳大会を開催します。	市電池田駅より徒歩10分、F.A.S.ビルで申し込み、または、池田駅前バス停に申し込む。	定員を越えた場合は募集停止
3	こどもの日 体験高飛び込み	5/5	月	10:00 11:00	2回	辻原真子	25m泳げる小学生以上		入場料(1回) おこな 500円 おこな 200円		市電池田駅より徒歩10分、F.A.S.ビルで申し込み、または、池田駅前バス停に申し込む。	定員を越えた場合は募集停止
4	体育の日 体験高飛び込み	10/11	月	10:00 11:00	2回	辻原真子	25m泳げる小学生以上		入場料(1回) おこな 500円 おこな 200円	5m、3m、1mの高飛び込みから足から飛び込む。	市電池田駅より徒歩10分、F.A.S.ビルで申し込み、または、池田駅前バス停に申し込む。	定員を越えた場合は募集停止
5	七夕 体験高飛び込み	7/27	土	16:00 17:00	1回	辻原真子	25m泳げる小学生以上		入場料(1回) おこな 500円 おこな 200円		市電池田駅より徒歩10分、F.A.S.ビルで申し込み、または、池田駅前バス停に申し込む。	定員を越えた場合は募集停止
6	七夕 体験高飛び込み	7/28	土	16:00 17:00	1回	辻原真子	25m泳げる小学生以上		入場料(1回) おこな 500円 おこな 200円		市電池田駅より徒歩10分、F.A.S.ビルで申し込み、または、池田駅前バス停に申し込む。	定員を越えた場合は募集停止
7	体験水泳大会	10/12	月	11:30 12:30	1回	辻原真子	25m泳げる方 (小学生4年生以下の方は保護者と一緒に参加が必要)		入場料(1回) おこな 500円 おこな 200円	大会と同じ器材を用い、大会のスタートゴールを体験します。前半の半分は50m後半30分は25m。	市電池田駅より徒歩10分、F.A.S.ビルで申し込み、または、池田駅前バス停に申し込む。	定員を越えた場合は募集停止
8	出張親子でちやぶち (25m泳げる方)	7/11	木	10:30 11:00	1回	辻原真子	幼児と保護者	50組	参加料 500円 入場料(1回)500円	アームブイなどの浮き具を使用し、親子で一緒に泳ぐ楽しみ、遊ばせ、遊ばせ不足・ストレスを解消する。	市電池田駅より徒歩10分、F.A.S.ビルで申し込み、または、池田駅前バス停に申し込む。	定員を越えた場合は募集停止

【最少参加人数の決定教室】※申込の切時点で最少参加人数に満たない場合は開催中止
 全水泳教室
 スクーバダイビング中級者、上級者コース 10名