

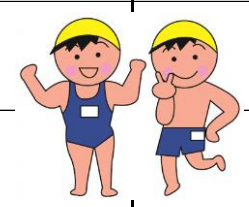




富来B&G海洋センター「フレア」ミス/スイミングスクール

きっず・ジュニア生徒募集!

	火	水	木	金	土	日
8:00	MIZUNO SWIMMING SCHOOL 				選手 8:30~10:30	
9:00						
10:00					きっず 10:00~11:00	
11:00					ジュニア ①② 11:10~12:10	
12:00						
13:00						
14:00						
15:00					ジュニア ③ 15:00~16:00	
16:00		きっず 16:00~17:00	ジュニア ①② 16:00~17:00	ジュニア ① 16:00~17:00		
17:00		ジュニア ①② 17:10~18:10	ジュニア ③ 17:10~18:10	ジュニア ② 17:10~18:10		
18:00						
19:00	選手 18:00~20:00	選手 18:00~20:00	選手 18:00~20:00	選手 18:00~20:00		
20:00						

きっず・ジュニア・選手コース生徒募集中!

コース名	対象	スクール内容
きっず	4歳~6歳	水に慣れ親しむ事を目標に、楽しいレッスンを行います。
ジュニア①	小学生	初級クラスです。水なれを中心に、クロール12.5m完泳を目指し練習します。
ジュニア②	小学生	クロール25m、50m、背泳ぎ25mの練習を行います。
ジュニア③	小学生	平泳ぎ、バタフライの25mの練習、100m個人メドレーのタイムトライアルを行います。
選手	小学生~高校生	全国大会を目指して、県内外の大会に参加します。

◆ 開催日 ◆ ※きっず・ジュニアコース 教室開催日カレンダー（3ヶ月間分）を配布致します。

◆ 受講料 ◆

きっず・ジュニア	7,500円（3ヶ月/9回/1クール） ※4年生以上は別途年間利用券（8,500円）が必要となります。
選手	15,000円（3ヶ月/1クール） ※別途年間利用券（小学生/8,500円 中学生・高校生/12,500円）・保険料が必要となります。

◆ ジュニアコース専用バス ◆

スクール申込時にバス利用の有無・希望バス停をお伺いします。
 バスのご利用は、学校または最寄の停留所の迎えのみとさせていただきます。
 ※最少受講人数が5名に達しない場合、スクールバスの運行は中止となります。
 ※詳細な運行ルートにつきましては、後日ご連絡します。

◆ 申込方法 ◆

◎受講コース・希望曜日を選び、受付窓口にあります申込用紙に必須事項を記入のうえ、受講料を添えてお申込下さい。
 きっず・ジュニアコースはスイミングキャップを揃えさせていただきます。（550円+税）定員（10~20名）になり次第締め切り、
 欠員が出た場合にクール毎に順番待ちの方へご連絡します。
 その他不明な点がございましたら、下記までお気軽にご連絡下さい。

◆ お問い合わせ先 ◆ 富来B&G海洋センター Tel 0767-42-8088

指定管理者 ミズノスポーツサービス（株）（担当：木下）

◆ 募集要項 ◆

当スクールはミズノスイミングスクール進級基準に基づき行います。
 ジュニアコースはコースによってレベル分けをしています。（下記参照）
 ジュニア①：泳げない（水が怖い・顔つけができる・潜る事ができる・浮くことができる等）
 ジュニア②：クロールで12.5m泳ぐ事ができる
 ジュニア③：クロールで25m泳ぐことができる
 ※週1回コースとなります。



富来B&G海洋センター「フレア」ミスノレスンスプログラム

10月より

新設スタジオ・プールレッスンスプログラム

	火	水	木	金	土	日
8:00						
9:00						
10:00		クロール 背泳ぎ初級 10:15~11:15				
11:00						
12:00						
13:00	ボール運動 13:30~13:45		ボール運動 13:30~13:45			
14:00		アロマストレッチ 14:00~14:30		ピラティス 14:00~14:30		アクアビクス 14:00~14:30
15:00						
16:00						
17:00						
18:00			らくらく 4泳法 19:00~20:00	ステップ 19:00~19:30		
19:00		アロマストレッチ 19:30~20:00				
20:00						

◆スタジオプログラム◆

レッスン名(時間)	1回参加料	レッスン内容
ボール運動(15分)	年間券の方 無料!	ミニボールを使った運動を行います。主に腹筋を鍛えるのに効果あり! (年間券をお持ちでない方は、1回参加料200円となります。)
ピラティス(30分)	500円	呼吸法を主体とした軽運動。骨盤、肩甲骨の位置を整えます。
エアロビクス(30分)	500円	エアロビクスの基本の動きを中心に、体力維持・向上をはかる 初心者向けのクラスです。
アロマストレッチ(30分)	500円	アロマを焚きながらストレッチを行います。 心身ともに深くリラックスできます。
ステップ(30分)	500円	ステップ台を使用し、昇降運動繰り返し行います。 下半身強化・引き締め効果的です。

※レッスン開催日、内容は変更になる場合があります。

◆プールプログラム◆

レッスン名(時間)	1回参加料	レッスン内容
クロール・背泳ぎ初級 (60分)	1,000円	【クロール】呼吸、姿勢の基本から行ない、 クロール25m完泳を目指す初級クラスです。 【背泳ぎ】背泳ぎで25m完泳を目指します。 ※クロールで25m以上泳げる方が対象です。
らくらく4泳法(60分)	1,000円	4泳法の完泳と、泳力・持久力アップを目指し練習します。 ※クロールで25m以上泳げる方が対象です。
アクアビクス(30分)	500円	プールで行なうエアロビクスです。 音楽に合わせて楽しみながら行います。

※レッスン開催日、内容は変更になる場合があります。

◆レッスンご参加方法◆

①まずは気軽に参加したい!

↓
1回参加料をお支払いください。※別途施設使用料が必要です。

②いろんなレッスンに何回も自由に参加したい!

↓
「レッスンプリーパス」を購入ください(1ヶ月4,000円)

【ご注意】

◎別途施設利用料が必要となります。※年間利用券をお持ちの方は施設利用料は不要です。

◎入会金・登録料は一切ございません。

◎きつず・ジュニアスイミングスクール・選手コースは「レッスンプリーパス」の対象外となります。

	施設利用料金				
	1回券	年間利用券			団体利用 (1人あたり)
		1人用	3人用家族券	5人用家族券	
一般 19歳以上	500円	20,000円	36,000円 同一家族内で 3人まで登録可能	54,000円 同一家族内で 5人まで登録可能	300円
中・高校生	300円	12,500円			200円
小学生 4年生以上	200円	8,500円			100円
小学生 3年生以下	100円				50円
未就学児	無料				10人以上で適用 65歳以上は 5人以上で適用
前売券	3,000円券 (200円分付加)	5,000円券 (500円分付加)	10,000円券 (1,500円分付加)		

◆お問い合わせ先◆

富来B&G海洋センター TEL0767-42-8088 月曜定休
指定管理者 ミズノスポーツサービス(株)