

2020年度 加古川ウェルネスセンター 教室スケジュール一覧

祝日です。

曜日	月曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日			
教室名	親子スイミング				水中運動教室				親子スイミング				はじめてスイミング		たのしくスイミング		障がい児水泳教室			
時間	10:00-11:00				14:00~15:00				10:00-11:00				10:30-11:30		11:30-12:30		13:00~14:00			
対象	6ヶ月~3歳未満の親子				60歳以上の方				6ヶ月~3歳未満の親子				16歳以上の方		4泳法を楽しく泳ぎたい16歳以上の方		3歳~17歳の知的障がい者とその保護者の方			
講師名	西垣 典子				平田 紀子				西垣 典子				水上 瑞代				水上 瑞代			
持ち物	水着・キャップ・バスタオル 水中用おむつ				水着・キャップ・バスタオル 飲み物				水着・キャップ・バスタオル 水中用おむつ				水着・キャップ・バスタオル				水着・キャップ・バスタオル			
受講料/回数	¥4,000/月 (4回コース)																¥10,000/全10回			
回数	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
4月期	6	13	20	27	1	8	15	22	2	9	16	23	3	10	17	24	申し込み期間			
5月期	11	18	25	6/1	6	13	20	27	4/30	14	21	28	1	8	15	22	5/16	5/23	5/30	6/6
6月期	8	15	22	29	3	10	17	24	4	11	18	25	5	12	19	26	6/13	6/20	6/27	7/4
7月期	6	13	20	27	1	8	15	22	2	9	16	23	3	10	17	24	7/11	7/18		
8月期	3	17	24	31	7/29	5	19	26	7/30	6	20	27	7/31	7	21	28	申し込み期間			
9月期	7	14	21	28	2	9	16	23	3	10	17	24	4	11	18	25	9/12	9/19	9/26	10/3
10月期	5	12	19	26	9/30	7	14	21	1	8	15	22	2	9	16	23	10/10	10/17	10/24	10/31
11月期	2	9	16	23	10/28	11	18	25	5	12	19	26	6	13	20	27	11/7	11/14		
12月期	7	14	21	28	2	9	16	23	3	10	17	24	4	11	18	25	申し込み期間			
1月期	11	18	25	2/1	6	13	20	27	7	14	21	28	8	15	22	29	1/9	1/16	1/23	1/30
2月期	8	15	22	3/1	3	10	17	24	4	11	18	25	5	12	19	26	2/6	2/13	2/20	2/27
3月期	8	15	22	29	3	10	17	24	4	11	18	25	5	12	19	26	3/6	3/13		
定員	20組				30名				20組				20名		20名		15組			
教室内容	赤ちゃんとのスキンシップや水慣れに！！簡単なアクアビクスで、お母さんの運動不足解消と下腹部の引き締めエクササイズを行っています！！				水中での運動は腰や膝への負担が少なく、身体にやさしく、楽しく運動することを目的とした教室です。				赤ちゃんとのスキンシップや水慣れに！！簡単なアクアビクスで、お母さんの運動不足解消と下腹部の引き締めエクササイズを行っています！！				泳げない方のために、水慣れ・顔付けからクロールが泳げるようになるまで丁寧に指導します。		楽しく4泳法をマスターしましょう		水慣れや水中ウォーキングなどの水中運動を行なうクラスです。			
備考	木曜日クラスと振替可能								月曜日クラスと振替可能											

※日程が変更する場合があります、予めご了承ください。スケジュール更新日をスタッフへお問合せください。