# 全講座スケジュール

講座体験 いつでもできます。

¥500 でご体験できます。 体 このマークがある講座のみ体験可能です。 定員に達している講座・テスト週・発表会前などはご体験いただけません。まずはお問い合わせください。

♥ このマークがある講座女性限定です。

☆ 別途用具代が必要な講座です。

スケジュール内の講座は 子ども・親子向け講座 大人向け講座 となります。

## 月

| | プール | 4Fスタジオ | 3Fスタジオ |
|---|---|---|---|
| 10:00 | レディースイミングA 10:00～11:20 ♥体 500円 | チビママ体操 10:00～11:00 体 500円 | 健康ストレッチC 10:00～11:15 体 500円 |
| 11:00 | | | |
| 12:00 | 親子スイミングA 11:25～12:25 体 500円 | 健康+1 11:45～12:45 体 500円 | シニアのための健康バレエ 12:00～13:00 体 500円 |
| 13:00 | 水中ウォーキングA1 12:25～13:40 ♥体 500円 | | 大人のはじめてバレエA 13:30～14:30 体 500円 |
| 14:00 | | | |
| 15:00 | 水中ウォーキングA2 14:25～15:40 体 500円 | 基礎体操キッズB 16:00～17:00 | チアダンスキッズ 16:00～17:00 ☆ |
| 16:00 | キッズスイミングA 15:45～16:45 体 500円 | | |
| 17:00 | ジュニアスイミングA 16:45～18:00 | 17:10～18:50 ジュニアジム | チアダンスジュニア① 17:00～18:00 ☆ |
| 18:00 | & スイムA | チアダンスジュニア② 18:15～19:15 ☆ | |
| 19:00 | アクアビクスA 18:30～19:50 ♥体 500円 | | バレエボワント 18:30～19:50 ☆ |
| 20:00 | | | |

## 火

| | プール | 4Fスタジオ | 3Fスタジオ |
|---|---|---|---|
| 10:00 | エンジョイスイミングB1 10:00～11:20 体 500円 | バレエストレッチA 10:15～11:15 体 500円 | 健康ヨーガA 10:00～11:15 体 500円 |
| 11:00 | | | |
| 12:00 | エンジョイスイミングB2 12:25～13:40 体 500円 | 歩く脂肪燃焼 エアロ&ストレッチヨガ 13:00～14:00 体 500円 | 大人のバレエ レベルアップクラスA 11:40～12:40 |
| 13:00 | ジム&アクアA 13:00～14:25 (水中運動40分) 体 500円 | プールへ移動 | ジム&アクアA 13:00～14:25 (体操35分) |
| 14:00 | | | 民踊 14:00～15:30 体 500円 |
| 15:00 | 水中ウォーキングB1 14:25～15:40 体 500円 | デトックスヨガ 14:30～15:45 体 500円 | |
| 16:00 | キッズスイミングB 15:45～16:45 体 500円 | | バレエエンジェルC 16:00～16:45 ☆ |
| 17:00 | ジュニアスイミングB 16:45～18:00 体 500円 | 17:10～18:50 ジュニアジム | |
| 18:00 | & スイムB | | チアダンスガールズ 18:15～19:15 ☆ |
| 19:00 | アクアジョギングA 18:30～19:50 体 500円 | レベルアップ健康ヨーガ 18:30～19:45 体 500円 | |
| 20:00 | | | |

## 水

| | プール | 4Fスタジオ | 3Fスタジオ |
|---|---|---|---|
| 10:00 | アクアヨガ&ダンスA 10:00～11:20 ♥体 500円 | ピラティス 10:00～11:00 体 500円 | アロマヨーガセラピー 10:30～11:30 体 500円 |
| 11:00 | | | |
| 12:00 | 親子スイミングB 11:25～12:25 体 500円 | | 大人のはじめてバレエB 12:00～13:00 体 500円 |
| 13:00 | 水中ウォーキングC1 12:25～13:40 ♥体 500円 | たのしいフォークダンス 13:00～15:00 体 500円 | ほぐし&リフレッシュヨガ 13:30～14:30 体 500円 |
| 14:00 | | | 体幹均整エクササイズ 15:00～16:00 体 500円 |
| 15:00 | アクアサーキットA 14:25～15:40 ♥体 500円 | | |
| 16:00 | キッズスイミングC 15:45～16:45 体 500円 | 基礎体操ジュニアD 16:30～17:30 | バレエジュニアF 16:30～17:30 ☆ |
| 17:00 | ジュニアスイミングC 16:45～18:00 体 500円 | 基礎体操ジュニアE 17:45～18:45 | バレエジュニアD 17:45～18:45 ☆ |
| 18:00 | エンジョイスイミングC1 18:30～19:50 体 500円 / 水中ウォーキングC2 体 500円 | NEW バレエストレッチB 19:00～20:00 体 500円 | バレエユース 18:55～19:55 ☆ |
| 19:00 | | | |
| 20:00 | | | |

## 木

| | プール | 4Fスタジオ | 3Fスタジオ |
|---|---|---|---|
| 10:00 | 水中ウォーキングD1 10:00～11:20 体 500円 | 体が硬くてもできるヨガ 10:00～11:00 体 500円 | 健康ストレッチA 10:00～11:15 体 500円 |
| 11:00 | リトルキッズスイミング 11:25～12:10 体 500円 | | 大人のはじめてバレエB 11:45～12:45 体 500円 |
| 12:00 | レディースイミングB ♥体 500円 | | |
| 13:00 | 12:25～13:40 / 13:00～14:25 ジム&アクアB (水中運動40分) 体 500円 | 楊名時八段錦 太極拳 13:00～14:30 体 500円 | ジム&アクアB 13:00～14:25 (体操35分) |
| 14:00 | | プールへ移動 | |
| 15:00 | エンジョイスイミングD1 14:25～15:40 体 500円 | | バレエエンジェルA 15:30～16:15 ☆ |
| 16:00 | キッズスイミングD 15:45～16:45 体 500円 | 基礎体操キッズA 16:30～17:30 | |
| 17:00 | ジュニアスイミングD 16:45～18:00 体 500円 | | バレエジュニアE 16:45～18:00 ☆ |
| 18:00 | ジュニアスイミング高学年A 18:30～19:50 / 18:00～19:15 体 500円 | ブレイクダンス 18:00～19:00 体 500円 | |
| 19:00 | エンジョイスイミングD2 体 500円 | | 経絡均整ヨーガ「猫背改善と若返り法」 18:30～20:00 ☆体 500円 |
| 20:00 | | | |

## 金

| | プール | 4Fスタジオ | 3Fスタジオ |
|---|---|---|---|
| 10:00 | 水中ウォーキングE1 10:00～11:20 体 500円 | Gボール体操 10:00～11:00 体 500円 | 骨盤体操 10:00～11:00 体 500円 |
| 11:00 | | | |
| 12:00 | 水中ウォーキングE2 12:25～13:40 ♥体 500円 | 経絡均整ヨーガ「猫背改善と若返り法」 13:00～14:30 ☆体 500円 | バレトンB 11:30～12:30 体 500円 |
| 13:00 | | | NEW くびれBodyダイエット 13:00～14:00 体 500円 |
| 14:00 | | | |
| 15:00 | レディースイミングC 14:25～15:40 ♥体 500円 | リフレッシュ体操B 15:00～16:30 体 500円 | キレイになるヨガ 14:30～15:30 体 500円 |
| 16:00 | キッズスイミングE 15:45～16:45 体 500円 | | |
| 17:00 | ジュニアスイミングE 16:45～18:00 | | バレエジュニアB 16:30～17:30 ☆ |
| 18:00 | | | バレエドゥミ 17:45～18:45 ☆ |
| 19:00 | アクアビクスB 18:30～19:50 ♥体 500円 | 自彊術 18:30～20:00 体 500円 | 大人のはじめてバレエC 19:00～20:00 体 500円 |
| 20:00 | | | |

## 土

| | プール | 4Fスタジオ | 3Fスタジオ |
|---|---|---|---|
| 10:00 | エンジョイスイミングF1 10:10～11:25 体 500円 / ジュニアスイミングF 10:00～11:15 体 500円 | スマイル☆キッズダンスI 10:00～10:50 体 500円 | 健康ストレッチB 10:00～11:15 体 500円 |
| 11:00 | キッズスイミングG 11:25～12:25 | スマイル☆キッズダンスII 11:00～11:50 体 500円 | |
| 12:00 | 水中ウォーキングF1 12:25～13:40 体 500円 / ジュニアスイミングG 体 500円 | | ストリートダンスジュニア 12:00～12:50 体 500円 |
| 13:00 | | | ストリートダンスティーンズ 12:55～13:45 |
| 14:00 | キッズスイミングF 14:10～15:10 | 基礎体操ジュニアC 13:40～14:40 | イングリッシュジムナスティックキッズ 14:00～15:00 |
| 15:00 | | 基礎体操ジュニアA 14:50～15:50 | イングリッシュジムナスティックジュニア 15:00～16:00 体 500円 |
| 16:00 | ジュニアスイミングH 15:30～16:45 | 基礎体操ジュニアB 16:00～17:00 | |
| 17:00 | ジュニアスイミングI 16:45～18:00 | 17:10～18:50 ジュニアジム | 大人のはじめてバレエD 17:30～18:30 体 500円 |
| 18:00 | & スイムF | | |
| 19:00 | アクアビクスC 18:30～19:50 ♥体 500円 | 居合 剣舞 詩舞 18:30～20:00 ☆体 500円 | バレエバリエーション(選抜) 18:45～19:45 ☆ |
| 20:00 | | | |

## 日

| | プール | 4Fスタジオ | 3Fスタジオ |
|---|---|---|---|
| 10:00 | アクアジョギングB 10:00～11:20 体 500円 / 特別講座 こども日曜スイミング 10:00～11:00 | | リフレッシュ体操A 10:00～11:30 体 500円 |
| 11:00 | 特別講座 こども日曜スイミングなど 11:25～12:25 | チケットで気軽に参加できる日曜教室 | こども古武術 13:00～13:50 ☆体 隔週講座 500円 |
| 12:00 | エンジョイスイミングG1 13:10～14:25 体 500円 | 特別講座 こども日曜たいそう教室(幼児) 13:20～14:10 | |
| 13:00 | エンジョイスイミングG2 14:25～15:40 体 500円 / ジュニアスイミング高学年B 15:00～16:15 体 500円 | 特別講座 こども日曜たいそう教室(小学生) 14:20～15:10 | 古武術入門 14:00～15:30 隔週講座 体 500円 |
| 14:00 | | | |
| 15:00 | | 中医気功 15:30～17:00 体 500円 | |
| 16:00 | アクアビクスD 16:30～17:50 ♥体 500円 | | |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | |
| 20:00 | | | |

# 受講料

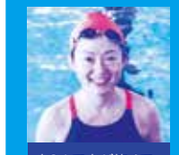
## 入会金無料

1期(3ヵ月11回または、3ヵ月6回)受講料前納。
途中入会可能。お支払いは口座振替(初回現金)にてお申込をお受けいたします。

| | | | |
|---|---|---|---|
| プール講座 | 1ヵ月あたり 約¥4,800 | 3ヵ月(11回) ¥14,300 | 全プール講座 |
| スタジオ講座 | 1ヵ月あたり 約¥4,000～ | 3ヵ月(11回) ¥11,800 | 下記以外 |
| | | 3ヵ月(11回) ¥12,900 | ◉民謡 ◉健康+1 ◉ほぐし&リフレッシュヨガ ◉Gボール体操 ◉体が硬くてもできるヨガ ◉くびれBodyダイエット |
| | | 3ヵ月(11回) ¥13,300 | ◉基礎体操 ◉チアダンス ◉バレエ(こども) ◉ブレイクダンス ◉チビママ体操 |
| | | 3ヵ月(11回) ¥14,600 | ◉大人バレエ ◉シニア健康バレエ ◉ストリートダンス ◉スマイルキッズダンス ◉キレイになるヨガ ◉バレエストレッチ |
| 隔週講座 | 3ヵ月(6回) ¥11,000 | | ◉古武術入門 ◉こども古武術 |
| プレミアム講座 | 3ヵ月(11回) ¥19,500 | | ◉ジュニアジム&スイム ◉イングリッシュジムナスティック ◉ジム&アクア |

**複数割引** | 対象:本人・同一世帯 2講座目以降 3ヵ月(11回)受講料より ¥2,000引き

愛知水泳協会専任のベテラン指導員による、安心のレッスン。



小3まで水が怖くてコップの水で顔を洗っていました。(汗)
主任 星野由美コーチ

**大人の方で**、関節痛でお悩みの方、医師から水中運動を勧められている方、体力に自身のない方、肥満を予防したい方、まずはこちらの水中ウォーキングがおススメですよ。

**お子様のはじめてのプール**ならSTARTにおまかせ!!泣く子も黙る楽しいカリキュラムがてんこ盛り♋4泳法取得はもちろんのこと、運動神経刺激プログラム標準装備です。👍

**3F・4F スタジオ**
経験豊富なインストラクターによる充実の講座を用意しています。

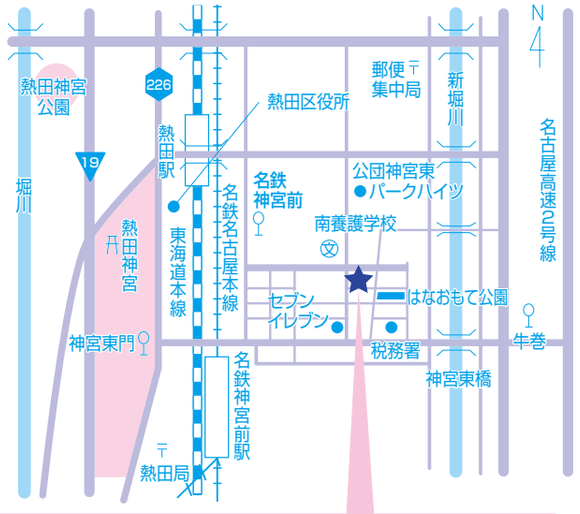
## アクセス

**電　車**
- 名鉄神宮前駅……徒歩5分
- JR熱田駅……徒歩10分

**市バス**
- 名鉄神宮前 ……徒歩4分
- 神宮東門 ……徒歩7分
- 牛巻 ……徒歩5分

## 駐車場完備

できるだけ徒歩または公共交通機関でご来館ください



総合スポーツ教室 START スタート

**お気軽にお問い合わせください!**

〒456-0032 名古屋市熱田区三本松町3-1 社会保険労務士会館内

TEL (052)871-4341

受付時間 月～土／9:30～19:30
日　／9:30～17:30