

千歳市温水プールの 各種教室（水泳・ヨガ・ZUMBA・水中運動 他） いよいよスタート！



～ 4月17日(日) 受付開始！ 5月6日(金) 開講！ ～

4月17日(日) 10時～ 以前受講されていたお子様のジュニアスイミング・キッズスイミング 先行受付開始

4月19日(火) 10時～ ジュニアスイミング・キッズスイミング 一般受付開始

4月21日(木) 10時～ ベビースイミング、大人向け水泳教室、えらべるフィット 受付開始

お子様向け水泳教室（生後6ヶ月～中学生）



	対象年齢	曜日	時間帯	受講料
ジュニアスイミング	年長～小学6年生	火～金 土	16:00～16:50 14:00～14:50	3,800円 / 月
	小学2年生～中学生	火～金 土	17:00～17:50 15:00～15:50	3,800円 / 月
キッズスイミング	年少～年長	火～金 土	15:00～15:50 13:00～13:50	3,800円 / 月
	2歳6ヶ月～小学2年生	土	11:00～11:50	3,800円 / 月
ベビースイミング ※フリー出席制	生後6ヶ月～3歳	火・木 土	11:00～11:50 10:10～10:50	3,800円 / 月

指定用品（水着やバッグなど必ず購入していただくもの）はありませんが水泳帽（スイムキャップ）は「黄色」のものを着用してください。当施設内売店でも取り扱いますが指定用品ではありませんので市販のものでも構いません。（〔参考〕売店での販売価格 → 660円）水着の指定はありませんがレジャー用の水着は泳ぎづらいものが多いのでなるべく競泳用の水着を着用してください。2022年3月以前に千歳市温水プールでの水泳教室を受講されていたお子様はその当時の級をお知らせください。

大人向け水泳教室（高校生以上）



	対象年齢	曜日	時間帯	受講料
モーニングスイム	高校生（または16歳）以上	火～金のうち1回	11:00～12:00	3,800円 / 月
プラチナスイム	60歳以上	火・木のどちらか	14:00～15:00	3,800円 / 月
ナイトスイム	高校生（または16歳）以上	火～金のうち1回	19:30～20:30	3,800円 / 月
らくらく水中運動	高校生（または16歳）以上	火・木のどちらか	13:00～14:00	3,800円 / 月
マスターズ	高校生（または16歳）以上	土	12:00～13:00	利用料+500円 / 回

指定用品はありません。水着の指定はありませんがレジャー用の水着は泳ぎづらいものが多いので水泳のレッスンではなるべく競泳用の水着を着用してください。

お子様・大人ともに練習回数は各曜日とも月4回となっております。不足分は他の曜日に振替練習または振替利用をお願い致します。※7月～8月は夏休み期間のため、2月は施設点検休館のため各曜日とも2回になります。この期間の受講料は半額（1,900円）とします。

「お子様向け水泳教室」「大人向け水泳教室」のお申込時に受講料を2ヶ月分まとめてお支払いいただくと特典がございます！☆

お子様 → スイムキャッププレゼント♪

大人 → くもりどめプレゼント♪



☆お申込時にサイズをお伺いして4月26日(火)以降にお渡し致します☆

受講料 5,500円



初年度特別価格 3,800円

えらべるフィット (高校生以上 自由選択制)

いくつかのレッスンを自由を選択して受講していただける会員です。

「会議室1」や「プール」等の施設を使用してレッスンをを行います。全レッスンを受講することも可能です。

スタジオ (会議室 他) レッスン				
	曜日	時間帯	定員	内容
音楽に合わせてのりのり体操	火	10:15~10:45	10名	音楽に合わせて楽しく体操をします！ 筋トレや体幹トレーニングも取り入れます。
ヨガ	水	10:10~10:55	15名	ヨガの基本的な呼吸法・ポーズを1つずつ 丁寧に説明しながら行います。
ZUMBA	水	11:10~11:55	10名	楽しくパーティーのように踊りましょう♪ ダンス系のエクササイズです。
リズム体操	木	10:15~10:45	10名	音楽に合わせて軽い運動とストレッチで 身体をほぐします。
脂肪燃焼トレーニング	金	10:15~10:45	10名	有酸素運動と筋トレを組み合わせた運動を 行います。
体幹ストレッチ	木	13:15~13:45	10名	ストレッチポールなどを使用して 体幹をほぐしたり鍛えたりします
くびれ&美尻エクササイズ	火	20:15~20:45	10名	有酸素運動や筋トレを組み合わせで代謝UP キレイなくびれとお尻を目指します！
チューブで筋トレ!	水	20:15~20:45	10名	ゴムチューブ(セラバンド)を使用して 全身の筋力UPを目指しましょう!
ボクササイズ	木	20:15~20:45	10名	ボクシングでおこなうパンチ動作を中心に、キ ックなども取り入れたトレーニングをします。
ヨガ	金	19:00~20:00	15名	ヨガの基本的な呼吸法・ポーズを1つずつ 丁寧に説明しながら行います。
プールレッスン				
	曜日	時間帯	定員	内容
プール de フィット	火	12:00~12:30	20名	プールの中でたくさん動いて脂肪燃焼! シェイプアップ効果もバツグンです!
	金	19:00~19:30	20名	
プール de サーキット	水	12:00~12:30	20名	プールの中で有酸素運動と筋トレを 組み合わせたトレーニングをします!
	水	19:00~19:30	20名	
プール de アクア	木	12:00~12:30	20名	プールの中で音楽に合わせて楽しく体を 動かします!
	火	19:00~19:30	20名	
プール de ウォーキング	金	12:00~12:30	20名	「ゆっくり」「速く」「小さく」「大きく」 「手を動かして」「体をひねって」 いろいろな種類の水の中歩行をします!
	木	19:00~19:30	20名	

スタジオ (会議室) レッスンは必要に応じて室内履きの運動靴 (シューズ) をお持ちください。(別途タイムテーブルに記載致します)
プールレッスンは競泳プールで行いますので水泳帽 (キャップ) を忘れずに着用してください。

 **CANSAY BEAVER** 千歳市温水プール

〒066-0019 千歳市流通3丁目1-9 TEL 0123-49-7001

4月より千歳市温水プールの指定管理者が「カンセイ・ビーバー共同企業体」に変わりました