

千歳市温水プールの 各種教室（水泳・ヨガ・ZUMBA・水中運動 他） お申込み受付中です！



温水プール受付にてお申込み手続きをお受けしております

- ・顔写真（縦3cm×横2.5cm）2枚 ・認印 ・受講料 1ヶ月分または2ヶ月分
- ・金融機関（北海道銀行、北洋銀行、ゆうちょ銀行 のいずれか）の通帳とお届け印 をお持ちください

※受講開始の前日までに手続きください

お子様向け水泳教室（生後6ヶ月～中学生）

全クラス 4,900円



| | 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 | 週1回 4,900円 / 月 |
| | 小学1年生～中学生 | 火～金 土 | 17:00～17:50 15:00～15:50 | 週1回 4,900円 / 月 |
| キッズスイミング | 3歳～年長 | 火～金 土 | 15:00～15:50 13:00～13:50 | 週1回 4,900円 / 月 |
| | 2歳6ヶ月～小学2年生 | 土 | 11:00～11:50 | 週1回 4,900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 | 10:10～10:50 | 4,900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。週2回以上、ご兄弟・ご家族で通われる場合の割引もございます。詳細につきましてはお気軽にお尋ねください。

| | | | |
|--------------|------------------------|-------------------------------------|--|
| 選手・ 育成コース | 小・中・高校生 当施設進級基準5級以上 | 育成コース 火～金 17:00～19:00 土 16:00～18:00 | 週1回 5,500円 / 月 週2回 10,500円 / 月 週3回以上 11,500円 / 月 |
| | | 選手コース 火～金 18:00～20:00 土 17:00～19:00 | 週5回 11,500円 / 月 |

大人向け水泳教室（高校生以上）

全クラス 4,900円 ※除 マスターズ



| | 対象年齢 | 曜日 | 時間帯 | 受講料 |
|-----------|----------------------|----------|-------------|----------------|
| モーニングスイム | 大人 ※高校生（または16歳）以上 | 火～金のうち1回 | 11:05～12:00 | 週1回 4,900円 / 月 |
| GoGoからスイム | | 火・木のどちらか | 14:05～15:00 | 週1回 4,900円 / 月 |
| ナイトスイム | | 火～金のうち1回 | 19:30～20:25 | 週1回 4,900円 / 月 |
| らくらく水中運動 | | 木 | 13:00～13:55 | 週1回 4,900円 / 月 |
| マスターズスイム | | 土 | 12:05～13:00 | 施設利用料+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（2,450円）とします

えらべるフィット (高校生以上 自由選択制)

受講料 4,900円 / 月 
(全レッスンを受講しても受講料は同じです)

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。

「えらべるフィット」にご登録いただくと以下の全レッスンを受講することも可能です。

「会議室1」「プール」「多目的ホール」「歓談室」等の施設を使用してレッスンをを行います。

スタジオレッスン (1階「会議室1」、2階「多目的ホール」、2階「歓談室」)

| | 曜日 | 時間帯 | 定員 | 内容 |
|---------------|----|-------------|-----|--|
| ラジオ体操エクササイズ | 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。 |
| ステップリズム体操 | 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。 |
| フィジカルトレーニング | 木 | 13:15~13:45 | 10名 | 様々なトレーニングを行います。 全身の筋力UPを目指しましょう！ |
| シェイプアップ ザ・ボディ | 火 | 20:00~20:30 | 10名 | 全身の引き締めや筋力UPを目指して様々な トレーニングを行います。 |
| 昇降サーキット | 水 | 20:00~20:30 | 10名 | ステップを使用した昇降運動に筋トレを 組み合わせたエクササイズを行います。 |
| ボクササイズ | 木 | 20:00~20:30 | 15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 ストレッチ | 火 | 12:05~12:30 | 20名 | プールで浮いたり全身をほぐしたりします。 |
| プール de 流水運動 | 火 | 13:00~13:25 | 20名 | 流水マシンを使いながらプールの中で 様々な運動をします。 |
| プール de エクササイズ | 木 | 12:05~12:30 | 20名 | 道具を使ったり大きく体を動かしたり プールの中で様々なエクササイズをします。 |
| | 水 | 19:00~19:25 | 20名 | |
| プール de アクア | 木 | 19:00~19:25 | 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！ |
| プール de フィット | 水 | 12:05~12:30 | 20名 | 道具を使った運動で筋力アップと脂肪燃焼！ シェイプアップ効果もバツグンです！ |
| | 金 | | | |
| | 火 | 19:00~19:25 | 20名 | |
| プール de ウォーキング | 金 | 19:00~19:25 | 20名 | プールの中で歩きながら様々な運動をします。 |

スタジオ (会議室) レッソ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いたします)
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

2022年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