

ジュニアスイミング

7/28^日・8/6^火

夏の1日体験教室



7/28^日, 8/6^火

受講日を、1日お選びください。

- 時間 / [7/28] 14:00~15:00, [8/6] 10:30~11:30
- 対象 / 3歳児~中学生 ■ 受講料 / 1,000円 (税込1,100円)
- 定員 / 各日20名 ■ 持参 / 水着・スイムキャップ・タオル

※お一人様1日限り。※ジュニアスクール会員は対象外です。

楽しくチャレンジ!

体験教室受講後、本科スクールへ入会すると

1,100円 (税込) キャッシュバック!

事務手数料 2,200円 (税込) + 水着 2,860円~5,500円 (税込) + キャップ 660円 (税込) + スクールバッグ 3,080円 (税込) = 合計 8,800円~11,440円 (税込)

パック料金
5,500円 (税込6,050円)



特典期間
8/31^土まで
お一人様1回限り

受付
6/30^日
9:00より
スタート!

さらに
お得!

体験教室受講後、1週間以内に本科スクールに入会すると5,500円 (税込6,050円) のパック料金が、さらにお得の2,750円 (税込3,025円) で入会できます!

ジュニアスイミングスクール

お子さまの可能性を伸ばし、基礎体力や心肺機能の向上、目標を持ち取り組む力、継続する力を育てます。



無料体験 (随時) 受付中! 年中いつでもOK! お問い合わせください。

ジュニアスイミング

子供たちの個々の能力に合わせて、クラス分けを行い丁寧な指導をします。2ヶ月に1回の進級テストで、子どもたちのチャレンジ精神を養います。

- 曜日・時間
 - ①学童Ⅰ / 16:00~17:15 (火~金)・9:30~10:45 (土)
 - ②学童Ⅱ・選手育成 / 17:30~18:45 (火~金)・13:00~14:15 (土)
 - ③選手選抜 / 18:50~20:50 (火~金)・14:15~16:15 (土) 9:30~11:30 (日) ※(日)は選手選抜のみ
- 月会費 / 週1回コース 6,100円 (税込6,710円)・週2回コース 7,600円 (税込8,360円) 週3~6回コース 8,800円 (税込9,680円)・選手選抜(2時間)クラス 11,000円 (税込12,100円)
- 対象 / 3歳児~高校生 ■ 事務手数料 / 2,000円 (税込2,200円/年1回)
- 指定用品 / 水着、キャップ、バッグ



無料体験 (随時) 受付中! 年中いつでもOK! お問い合わせください。

ジュニア水球

水球とは、水の上に浮かべたゴールにボールを投げ入れあい、点数を競うスポーツです。ボールに親しみながら、男女問わず一緒に、水球を楽しみましょう。

- 曜日 / 木・金曜日
- 時間 / 19:00~20:15
- 対象 / 小学生~中学生 (3種目25m完泳できる方)
- 月会費 / 週1回コース 6,100円 (税込6,710円)・週2回コース 7,600円 (税込8,360円)
- 事務手数料 / 2,000円 (税込2,200円/年1回)
- 定員 / 各20名
- 準備用品 / 水着、キャップ、ゴーグル



スイミング&水球コース

スイミングと水球を組み合わせたコースを新設しました! スイミングをしながら、水球も習えて、大変リーズナブルなコースです!!

- 曜日 / 火~土曜日 (スイミング)、木・金曜日 (水球)
 - 時間 / ジュニアスイミング・ジュニア水球の時間帯をご参照ください。
 - 対象 / 小学生~中学生 (3種目25m完泳できる方)
 - 月会費 / スイミング週1回+水球週1回コース (計週2回) 7,600円 (税込8,360円) スイミング週1~4回+水球週1~2回コース (計週3~6回) 8,800円 (税込9,680円)
- ※お好きな回数をお選びください。
 (例1) 週1回スイミング+週1回水球、(例2) 週3回スイミング+週2回水球
- 事務手数料 / 2,000円 (税込2,200円/年1回)
 - 準備用品 / 水着、キャップ、ゴーグル



鴨池公園水泳プール

<http://ppp.seika-spc.co.jp/kamo-cul/>

◎お申し込み・お問い合わせ

TEL.099-251-1288



- 鹿児島市鴨池2丁目31番3号
- 営業時間 / 9:00~21:00
- 定休日 / 月曜日 ※月曜日が祝日の場合はその翌平日
- お申込受付時間 / 9:00~20:00 ※但し、各教室とも受講日の前営業日は17:00まで

交通のご案内/バス

- 「市営プール前」バス停 徒歩約2分
- 「鴨池」バス停 徒歩約3分



指定管理者 (株)スイムシティ鹿児島
運営企業 (株)セイカスポーツセンター

プール

小さいお子さまから成人の方まで、様々なスクールをご用意してお待ちしております。
みんなで、楽しく泳ぎましょう。

はじめてのウォーキング **NEW**

陸上のウォーキングに比べて、足腰への負担が少ないのに、消費カロリーは高いという、大変魅力的な水中ウォーキング。体力づくりに、はじめてみませんか？初心者大歓迎です！

- 曜日/木曜日 ■ 時間/10:30~11:00
- 対象/一般の方(中学生以上) ■ 回数/月3回(8月のみ4回)
- 受講料(月謝)/1,500円(税込1,650円)
※8月のみ2,000円(税込2,200円)
- 定員/20名 ■ 持参/水泳用具一式 ■ 講師/瀧崎 麻子
- 実施日/7/4.11.18・8/1.8.22.29・9/5.19.26



アクアシェイプアップ **NEW**

音楽に合わせて、楽しく全身で酸素運動を水中で行います。水の抵抗も利用して、バランスよく筋力・体力をUP! 浮力、水温、水圧、水流により、血流の改善、自律神経機能にも良影響を与えましょう。

- 曜日/木曜日 ■ 時間/11:15~11:45
- 対象/一般の方(中学生以上) ■ 回数/月3回(8月のみ4回)
- 受講料(月謝)/1,500円(税込1,650円)
※8月のみ2,000円(税込2,200円)
- 定員/20名 ■ 持参/水泳用具一式 ■ 講師/瀧崎 麻子
- 実施日/7/4.11.18・8/1.8.22.29・9/5.19.26



成人スイミング

4泳法(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)がマスターできる教室です。初心者からマスターまできめ細やかな泳法指導をいたします。

- 曜日/水・金曜日
- 時間/10:00~11:00
- 対象/一般の方
- 月会費/週1回コース 5,000円(税込5,500円)
週2回コース 7,000円(税込7,700円)
- 事務手数料/2,000円(税込2,200円/年1回)
- 定員/各20名
- 持参/水泳用具一式



アクアフィットネス

プールサイドでのストレッチ運動から始まり、水の抵抗力・水圧・水温を感じながら、楽に身体を動かしてみませんか？一緒にリフレッシュしませんか？

- 曜日/火曜日 ■ 時間/10:30~11:30
- 対象/一般の方(中学生以上)
- 回数/月2回
- 受講料(月謝)/2,000円(税込2,200円) ■ 定員/20名
- 持参/タオル、着替え、水泳用具一式 ■ 講師/廣橋 義子
- 実施日/7/9.30・8/6.27 ※9月は休講。



シェイプアップスノーケリング

スノーケルを通して楽しくシェイプアップしませんか？水中でのバランスの取り方は腹筋、背筋など体幹トレーニングになります。また、フィンキックは足、おしりに効果があり、スタイルアップに大きくつながります。楽しみながら自分のペースでシェイプアップしましょう。

- 曜日/水曜日 ■ 時間/18:30~19:30
- 対象/小学生以上 ※足のサイズが21cm以上の方 ■ 回数/月3回
- 受講料(月謝)/5,000円(税込5,500円) ■ 定員/10名
- 持参/水泳用具一式 ■ 講師/前岡 由美子(PADIダイブマスター) ※1週間前までに
- 実施日/7/3.10.17・8/7.21.28・9/4.25・10/2 ※10/2は9月期です。お申し込みください。



小学生もOK!

スタジオ

無理のない簡単な運動で、汗をかき日頃の運動不足やストレスを解消します。
健康なカラダづくりで毎日をもっと快適に過ごしましょう。

鴨池公園水泳プール
スタジオ 2F
にございます。

大好評 1コイン体験キャンペーン!

気になる教室を1コイン(500円)で体験できます。

【対象者】一般(中学生以上)の方、初めての方に限ります。
※ご希望の方は、実施日の前日17:00までにお電話ください。

ヘルシーフィットネス

運動には興味があるけれど...という方大歓迎。一緒に楽しく筋トレを入れながら、体力維持・そして体力UP目指して、身体を動かしてみませんか？

- 曜日/木曜日 ■ 時間/13:30~14:30
- 対象/一般の方(中学生以上) ■ 回数/月2回
- 受講料(月謝)/2,500円(税込2,750円) ■ 定員/20名
- 持参/水分、タオル、室内シューズ、動きやすい服装
- 講師/廣橋 義子
- 実施日/7/4.18・8/1.22・9/5.19



アクアフィットネスと併用の方限定 割引あり



1コイン(500円)で体験あり

いきいき太極拳

「立禅」「動くめいそう」とも表現される太極拳。様々な疾病に有効であるとも言われています。ゆっくりとした動きで、心身ともにリフレッシュしてみませんか？体力に自信のない方も大歓迎。お気軽にご参加ください。

- 曜日/金曜日 ■ 時間/14:00~15:30
- 対象/一般の方(中学生以上)
- 回数/月3回 ■ 受講料(月謝)/4,500円(税込4,950円)
- 定員/20名 ■ 持参/水分、タオル、室内シューズ ■ 講師/吉原 博子
- 実施日/7/5.12.19・8/2.9.30・9/6.13.20



1コイン(500円)で体験あり

ゆったりヨガ

足回りのほぐしから始めて基本的なポーズを中心に行い身体をすっきりと目覚めさせます。初心者の方もぜひご参加ください。

- 曜日/金曜日
- 時間/10:00~10:50
- 対象/一般の方(中学生以上)
- 回数/月3回
- 受講料(月謝)/3,450円(税込3,795円)
- 定員/20名 ■ 持参/水分・タオル ■ 講師/前村 暢子
- 実施日/7/5.12.19・8/2.9.30・9/6.13.20



1コイン(500円)で体験あり

ピラティスベーシック

基本の種目をしっかりと行い、身体全体をまんべんなく、じっくりと動かして1日の代謝を上げていきます。初心者の方でも入りやすいクラスです。

- 曜日/金曜日
- 時間/11:00~11:50
- 対象/一般の方(中学生以上)
- 回数/月3回
- 受講料(月謝)/3,450円(税込3,795円)
- 定員/20名 ■ 持参/水分・タオル ■ 講師/前村 暢子
- 実施日/7/5.12.19・8/2.9.30・9/6.13.20



1コイン(500円)で体験あり

ひとりdeラテンダンス

社交ダンスの基本と応用を交えた、ペアではなく個人のペースで楽しむクラスです。運動不足解消~シェイプアップに加え、自己表現力・リズム感が自然と身につけていきます。内面から輝いて美力アップ! 初めての方も、男女問わずお気軽にご参加ください。

- 曜日/水曜日 ■ 時間/13:30~14:30 ■ 対象/一般の方(中学生以上)
- 回数/月3回 ■ 受講料(月謝)/3,750円(税込4,125円) ■ 定員/20名
- 持参/水分・タオル・室内シューズ・動きやすい服装 ■ 講師/鶴田 美智子
- 実施日/7/3.10.31・8/7.21.28・9/4.11.25



1コイン(500円)で体験あり

健康リズムダンス

健康寿命を長く保つために楽しくダンスを踊りましょう! 様々な音楽に合わせて楽しくステップを踏み体幹や下半身の筋力を鍛えてみませんか?

- 曜日/火曜日
- 時間/18:00~18:50
- 対象/一般の方(中学生以上)
- 回数/月3回(9月のみ2回)
- 受講料(月謝)/4,500円(税込4,950円) ※9月のみ3,000円(税込3,300円) ■ 定員/20名
- 持参/水分・タオル・室内シューズ・動きやすい服装 ■ 講師/木場 貴丸
- 実施日/7/2.23.30・8/6.20.27・9/3.10



1コイン(500円)で体験あり

楽しむストリートダンス

楽しくストリートダンスに触れてリズム感や体幹を鍛えましょう! 基礎的なスキルアップや、最近話題のダンスにもチャレンジしてみませんか?

- 曜日/火曜日
- 時間/19:00~20:00
- 対象/ジュニア(小学生)~一般の方(中学生以上)
- 回数/月3回(9月のみ2回)
- 受講料(月謝)/4,500円(税込4,950円) ※9月のみ3,000円(税込3,300円) ■ 定員/20名
- 持参/水分・タオル・室内シューズ・動きやすい服装 ■ 講師/木場 貴丸
- 実施日/7/2.23.30・8/6.20.27・9/3.10



1コイン(500円)で体験あり

小学生もOK!

講師募集!

あなたも「健康づくり」のお手伝いをしてみませんか?
元気で明るい先生を募集しています。詳しくは、下記へお問い合わせください。

あなたの経験を
活かすチャンス!

