



夏休み短期教室

楽しい夏、おともだちに負けない大きな一歩! 短期教室受講後、本科スイミングスクールへ入会すると、とってもお得な特典付き!

事務手数料 2,000円+税 + 水着 2,600円~5,000円+税 + キャップ 500円+税 + スクールバッグ 2,800円+税 = 合計 7,900円~10,300円+税

パック料金 **5,500円** +税 特典期間 9/30まで

さらにお得!

各短期教室最終日より1週間以内に本科スクールに入会すると、5,500円+税のパック料金が、さらにお得の**2,750円**+税で入会できます!

挑め! 2020年鹿児島国体!

受付

6/19 (火) 9:00よりスタート!

ジュニアスイミング



4日間短期教室

- ① 8/7[火], 8[水], 9[木], 10[金]
 - ② 8/21[火], 22[水], 23[木], 24[金]
 - ③ 8/28[火], 29[水], 30[木], 31[金]
- 時間/9:15~10:15 ※8/21のみ13:30~14:30
■対象/3歳児~中学生 ■受講料/4,800円+税
※ジュニアスイミングスクール会員は対象外です。
■定員/40名 ■持参/水着・スイムキャップ・タオル

ジュニア水球



4日間短期教室

- 8/2[木], 3[金], 9[木], 10[金]
- ※ジュニア水球スクール会員は申し込みできません。
■時間/19:00~20:15
■対象/小学生~中学生(4種目25m完泳できる方)
■受講料/4,800円+税 ※セイカ鴨池のスクール会員 4,000円+税
■定員/15名
■持参/水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオル

ジュニア水球 本科スクール 入会特典は「セームタオル」プレゼント!

親子参加型

ベビースイミング イベント開催

リニューアル予定の、ベビースイミングのレッスンを一足先に体験してみませんか? お申し込みは、ご両親でも、おじいちゃん・おばあちゃんでも、お子様と2人1組にて承ります。この機会に、お子さまと一緒に体験ください。



- ① 8/7[火], 11[土・祝]
- ② 8/21[火], 25[土]
- ③ 8/28[火], 9/1[土]

親子のスキンシップを育む!

- ①、②、③の中からお選びください。
- 時間/11:00~11:30
- 対象/6ヶ月~3歳11ヶ月の親子
- 回数/各2回
- 受講料/1,200円+税 ■定員/20組
- 準備用品/水泳用具一式・アームヘルパー ※オムツパンツ着用

スイミングスクール

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。

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。



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。

- 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)・9:30~10:45(日)
- ③選手選抜 / 19:00~21:00(火~金)・14:15~16:15(土) 9:30~11:30(日) ※(日)は選手育成・選抜のみ
- 月会費/週1回コース 5,600円+税/週2回コース 7,100円+税 週3~6回コース 8,300円+税/選手選抜(2時間)クラス 11,000円+税
- 対象/3歳児~高校生 ■事務手数料/2,000円+税(年1回)
- 指定用品/水着:2,600円+税、バッグ:2,800円+税、キャップ:500円+税

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ズ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/19:00~20:15
- 対象/一般の方
- 月会費/週1回コース 4,500円+税 週2回コース 6,500円+税
- 事務手数料/2,000円+税(年1回)
- 定員/各20名 ■持参/水泳用具一式

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。



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。

- 曜日/木・金曜日
- 時間/19:00~20:15
- 対象/小学生~中学生 (4種目25m完泳できる方)
- 月会費/週1回コース 5,600円+税/週2回コース 7,100円+税
- 事務手数料/2,000円+税(年1回) ■定員/各20名
- 準備用品/水着、キャップ、ゴーグル

ジュニア飛込

深さ5mの飛込プールを利用し、飛込競技の基本・基礎を学びます。高さ0.7m~1mの飛板と0.3m~10mの飛込台で、レベルに合わせてチャレンジ出来ます。



- 曜日/木・土曜日
- 時間/15:00~16:15(土)
- 対象/小学生~中学生
- 月会費/週1回コース 5,600円+税/週2回コース 7,100円+税
- 事務手数料/2,000円+税(年1回)
- 準備用品/水着、キャップ、ゴーグル

開校準備中!

◎お申し込み・お問い合わせ

SEIKA 鴨池公園水泳プール TEL.099-251-1288

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? 元気な先生を募集しています。詳しくは、左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!

※掲載料金は全て税抜価格になります。

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。

エンジョイウォーキング

楽しく笑顔でプールの中を歩くレッスンです! 色々な動きを取り入れながら、足腰に負担をかけずにカロリー消費や、姿勢矯正ができます。さあみんなで歩きましょう!



- 曜日/木曜日 ■ 時間/9:30~10:00
- 対象/一般の方
- 回数/月4回(7月のみ3回)
- 受講料/2,000円+税(月謝) ※7月のみ1,500円+税
- 定員/20名 ■ 持参/水泳用具一式
- 講師/崎迫 綾子
- 実施日/7/5,12,19・8/2,9,23,30・9/6,13,20,27

マイペースアクア

自分のペースで無理をせず、音楽に合わせて、楽しく運動をしましょう! もちろん、顔もつけないので泳げなくても大丈夫です。全身運動で脂肪燃焼効果も期待できますよ。



- 曜日/木曜日
- 時間/10:15~10:45
- 対象/一般の方
- 回数/月4回(7月のみ3回)
- 受講料/2,000円+税(月謝) ※7月のみ1,500円+税
- 定員/20名 ■ 持参/水泳用具一式
- 実施日/7/5,12,19・8/2,9,23,30・9/6,13,20,27

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/一般の方 ※足のサイズが21cm以上の方 ■ 回数/月3回
- 受講料/5,000円+税(月謝) ■ 定員/10名 ■ 持参/水泳用具一式
- 講師/安藤 徹(PADIオープンウォータースクーパインストラクター)
- 実施日/7/4,11,18・8/1,22,29・9/5,19,26

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。

養生太極拳 NEW

「立禅」「動くめいそう」とも表敬される太極拳。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/木曜日 ■ 時間/9:45~10:45 ※7/19のみ11:00~12:00
- 対象/一般の方(中学生以上) ■ 回数/月3回
- 受講料/3,750円+税(月謝) ■ 定員/20名
- 持参/水分、タオル、室内シューズ ■ 講師/金井 郁代(太極拳A級指導員)
- 実施日/7/12,19・8/2,9,23,30・9/6,20,27 ※8/2は7月期です。

心と身体を整えるベーシックヨガ

ヨガは心を穏やかにするためのもの。日常生活から離れ、ご自分の心と身体に静向き合う時間を持つだけで心も体もすっきりしていくのがわかります。身体を整えたいという方も、心を整えたいという方も一緒にヨガを始めてみませんか?



- 曜日/火曜日 ■ 時間/19:00~20:00
- 対象/一般の方(中学生以上)
- 回数/月3回 ■ 受講料/3,750円+税(月謝) ■ 定員/20名
- 持参/水分、タオル ■ 講師/竹下 弥生(ベーシックヨガインストラクター)
- 実施日/7/3,10,24・8/7,21,28・9/4,11,20 ※9/20のみ木曜日。

やさしい骨盤体操

美の要であり、身体の土台となる骨盤の解剖学的な特徴をご説明した上で、骨盤を無理なく動かす体操や、全身のストレッチなどを行います。腰痛や肩凝り解消にもつながり、身体も芯から温まります。運動の苦手な方でも楽しみながらご参加頂けます。



- 曜日/木曜日 ■ 時間/11:00~12:00
- 対象/一般の方(中学生以上) ■ 回数/月3回
- 受講料/3,750円+税(月謝) ■ 定員/20名 ■ 持参/水分、タオル
- 講師/今和泉 美貴(AFAA認定 フィットネスインストラクター)
- 実施日/7/5,12・8/9,16,23,30・9/6,13,20 ※8/9は7月期です。

大好評 1コイン500円
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。
※1コイン(500円/税込)体験は「初めての方限定」となります。
※ご希望の方は、実施日の前日17:00までにお電話ください。

健康美人☆ 社交ダンス

世界諸国にて発祥し、現在も世界中で親しまれているグローバルなダンスです(スタンダードラテン)。リズムに合わせて体を動かすことで、健康アップはもちろん脳の活性化・心身のリフレッシュになります。基本から指導致しますので、初めての方も安心してご参加下さい。毎日の生活にスパイスを!



- 曜日/水曜日 ■ 時間/14:30~15:30
- 対象/一般の方(高校生以上) ■ 回数/月3回
- 受講料/3,750円+税(月謝) ■ 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(日本ボールルームダンス連盟プロ教師)
- 実施日/7/4,11,18・8/8,22,29・9/5,12,26

美力アップ! 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下さい。



- 曜日/水曜日 ■ 時間/13:00~14:00
- 対象/一般の方(中学生以上) ■ 回数/月3回
- 受講料/3,750円+税(月謝) ■ 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(日本ボールルームダンス連盟プロ教師)
- 実施日/7/4,11,18・8/8,22,29・9/5,12,26

親子参加型 親子スタジオ

お子さまと一緒に、遊びながらカラダを動かして楽しくスキンシップ。
運動を通して、子どもの好奇心を引き出し、やる気を育てます。

抱っこでベビーダンス

産後シェイプアップにも、親子のスキンシップにも大活躍! 抱っこひもやスリングで赤ちゃんを抱っこしながら音楽に合わせて簡単なステップを踏むだけです。



- 曜日/金曜日 ■ 時間/10:00~11:00 ■ 対象/3ヶ月~1歳児の親子
- 回数/月1回 ■ 受講料/1,300円+税(月謝)
- 定員/10組 ■ 持参/抱っこひもorスリング、水分、タオル、体温計
- 講師/鳥越 紫づ花(日本ベビーダンス協会認定インストラクター)
- 実施日/7/20,8/17・9/21

親子で遊ぼうリトミック

生演奏にあわせて、楽しく体を動かします! 子どもたちの、集中力・表現力・想像力・協調性・社会性など身体能力や豊かな感覚を養います。



- 曜日/水曜日 ■ 時間/11:00~11:30 ■ 対象/1歳~3歳11ヶ月の親子
- 回数/月2回 ■ 受講料/1,500円+税(月謝) ※子供1名追加 300円+税
- 教材費/別途 ■ 定員/10組 ■ 持参/水分、タオル
- 講師/松田 未希(こども未来支援協会認定)
- 実施日/7/4,20・8/1,22・9/5,19 ※7/20のみ金曜日。

KIDSにうれしい
キッズスペース & キッズガーデン完備!
お気軽にご利用いただけます。

絵本の読み聞かせもあります!
〈火曜日〉13:00~ 約15分程度
絵本の読み聞かせはどなたでもご参加できます。

授乳室 2Fに完備!
お湯もありますのでミルクもお作りいただけます。