

【お知らせ】8月は全カルチャースクール休講となります。

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。

※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。

親子 DE ダンス NEW

はじめてのダンスでも大丈夫、楽しくダンスに触れて、リズム感や体感を鍛えましょう!音楽に合わせて、最近話題のダンスにもチャレンジしてみませんか?

- クラス・実施日/
 - ①タップダンス/7/12・9/6
 - ②ストリートダンス/7/19・9/13
 - ③ストレッチ&ダンスクラス/7/26・9/27
- 曜日/土曜日 ■時間/15:30~16:20
- 対象/小学生~一般の方(中学生以上)
- 受講料(1回)/親子2,400円(税込2,640円)・子供のみ1,000円(税込1,100円)
- 定員/各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



セイカスクール会員なら
500円割引!

レッツ!タップダンス NEW

タップシューズがなくても大丈夫。ウォーキング代わりにステップを踏んで骨を強く鍛えてみませんか?初めての方もお気軽にご参加ください。

- 曜日/金曜日 ■時間/13:00~13:50
- 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・タップシューズまたは室内シューズ・動きやすい服装
- 講師/木場 貴丸
- 実施日/7/4,11,18・9/5,12,19



◎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/7/4,11,18・9/5,12,19



◎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いていきます。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/14:00~15:00
- 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(Michiko Dance ヴィーナス)
- 実施日/7/2,9,30・9/3,10,24



◎1コイン(500円)で体験あり!

プール

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。

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



アクアシェイプアップ

音楽に合わせて、楽しく全身で有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い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4回
- 受講料(月謝)/2,000円(税込2,200円)
- 定員/20名 ■持参/水泳用具一式
- 講師/瀬崎 麻子
- 実施日/7/3,10,17,31・9/4,11,18,25



プライベートレッスン

お客様一人一人の目標やレベルに応じて、指導させていただきます。「ワンポイントアドバイスが欲しい!」「スクールに通うのはちょっと…」という方にオススメです。少人数でのレッスンですので、お気軽にご参加ください。



私たちがレッスンいたします!

水曜日

- 時間/11:15~11:45
- 対象/① 25m泳げない方
- ② 1種目でも25m泳げる方
- 受講料(1回)/2,000円(税込2,200円)
- 定員/各3名
- 準備用品/水着・キャップ・ゴーグル
- 実施日/①7/2,16・9/24
- ②7/9・9/3

金曜日

- 時間/11:15~11:45
- 対象/① 25m泳げない方
- ② 1種目でも25m泳げる方
- 受講料(1回)/2,000円(税込2,200円)
- 定員/各3名
- 準備用品/水着・キャップ・ゴーグル
- 実施日/①7/4,18・9/26
- ②7/11・9/5



料金改定のお知らせ!



令和7年第1回市議会定例会において、使用料改定にかかる条例改正議案が可決されたことに伴い、令和7年10月から新料金が適用されます。



詳しくはコチラ

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!

