2023年度 石川プール 水泳スポーツ教室のご案内

3ヶ月間限定

6月11日（日）より 受付スタート

無料体験
お申し込みフォーム

みなさまの健康づくりと仲間づくりをお手伝いします♪

アクアビクス

水中ウォーキングや音楽に合わせてカラダを動かします。
脂肪燃焼や代謝アップ、ストレス解消が期待できます！

- □月曜日　18時00分～18時45分
- □対　象　18歳以上
- □定　員　10名
- □受講料　4,900円（全7回）
- □講　師　安次富　優佳
- □開講日　7/10

無料体験
7/3

アクアZUMBA

音楽に合わせて水中で楽しく体を動かし、シェイプアップとストレス解消などが期待できます！

- □水曜日　14時00分～14時45分
- □対　象　18歳以上
- □定　員　12名
- □受講料　7,000円（全10回）
- □講　師　Rumiko
- □開講日　7/12

無料体験
7/5

おとなのスイミング

4つの泳法（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ）をレベルにあわせてレッスンしていきます。健康増進やシェイプアップなど、楽しく泳いでみませんか！

- □土曜日　11時15分～12時15分
- □対　象　18歳以上
- □定　員　10名
- □受講料　7,000円（全10回）
- □講　師　矢野　理恵子
- □開講日　7/8

無料体験
7/1

初めての方も大歓迎！

ジュニアスイミング

クロールを中心に泳ぎ方を身に付ける短期レッスンです！
今よりもっと泳げるようにチャレンジしてみよう！基礎動作を楽しみながら習得します。

- □金曜日　17時30分～18時30分
- □対　象　小学生（水慣れ・もぐりができる子）
- □定　員　10名
- □受講料　7,000円（全10回）
- □講　師　安次富　優佳
- □開講日　7/7

無料体験
6/30

キッズスイミング

水慣れから色んな泳法の基礎動作を楽しみながら習得します。
初めてでも参加しやすいクラスです！

- □土曜日　10時00分～11時00分
- □対　象　4歳～6歳
- □定　員　8名
- □受講料　7,000円（全10回）
- □講　師　矢野　理恵子
- □開講日　7/8

無料体験
7/1

うるま市立体育施設　指定管理者
うるま文化・スポーツパートナーズ
TEL：098-965-5121（石川体育館）
〒904-1106
沖縄県うるま市石川石崎1-2
ＨＰ：http://ppp.seika-spc.co.jp/oki-uruma/

- ・受付は石川体育館事務室で行います。
- ・受付の際に受講料を納付ください。
- ・各教室とも定員になり次第、受付を終了します。
- ・途中入会の場合、終了分は差し引いて受付します。
- ・日程表は受付の際に配布します。
- ・活動風景は施設ホームページやFacebook/Instagramへ掲載します。ご了承ください。