

9月開講教室 受講者大募集

「リズムジャンプ」 月曜日 16:00~16:45

対象：年長～小学3年生 定員：10名

音楽に合わせて様々なジャンプをすることで、運動能力を高めます。脳の状態をよくすることで、勉強に集中できたり、ケガをしにくくする効果が期待できます！



NEW!

「リズム&トレーニング」 月曜日 16:50~17:50

対象：小学4年生～中学生 定員：5名 小人数制

(リズムジャンプ・トレーニングの経験のある3年生も可)

リズムジャンプの内容を取り入れたトレーニングを行います。いろいろなスポーツに繋がるトレーニングを行う少人数の教室になります。リズムジャンプのレベルアップ教室になります！

講師 早坂 雄一

一般社団法人

スポーツリズムトレーニング協会

STAR 公認インストラクター



NEW!

「整うカラダ教室」 水曜日 12:00~13:00

対象：成人（高校生以上） 定員：10名

肩甲骨ほぐしや骨盤の歪みを整えるストレッチ、簡単な筋トレを行います。自宅でもできる簡単にできるセルフストレッチもやります。肩甲骨ほぐしによって、肩の可動域も広がるので、水泳をしている人にもピッタリ！

水泳をしている方もしていない方もカラダを整えよう♪



講師 河越 冴華

○水泳指導歴：10年

子どもから大人まで指導し、現在は「河越サークル」という自身の水泳サークルで指導。

○インストラクター歴：10年

ヨガやトレーニングのインストラクターとしても活動している。

厚別温水プールでは「プールエクササイズ」を担当。

教室No.	教室名	曜日	時間/受講期間	定員	受講料 (税込)			回数
					一般料金	65歳以上の方	障がいのある方	
147	リズムジャンプ	月	16:00 ~ 16:45 9/1~11/10	10名	5,700円	—	4,500円	6回
148	リズム&トレーニング	月	16:50 ~ 16:50 9/1~11/10	5名	8,400円	—	8,400円	6回
142	整うカラダ教室	水	17:15 ~ 18:15 9/3~11/26	10名	14,300円	10,400円	8,450円	13回

詳細・お申込み施設までお問合せください。

厚別温水プール ☎011-896-1861