

# ウェルネスの日 スケジュール一覧

## スタジオ

### ① 10:00～ 「バスケットボール教室」

ボールの使い方（ハンドリング）の練習を行います。

楽しく、簡単に出来る内容の教室です。初めてでも大丈夫！！

対象 小学生 全学年

定員 6名

担当 園山 バスケット部出身

### ② 11:00～ 「バレーボール教室」

バレーボールの基礎を練習します。未経験でも楽しめる内容です。

初めてでも大丈夫！気軽に参加してください☆

対象 小学3年生～6年生

定員 6名

担当 福田匠 バレー部出身

### ③ 13:00～ 「ボール教室」

★ソフトボール投げの結果を改善したい

★ドッジボールを上手に出来るようにしたい

★親子でキャッチボールを楽しみたい

ボール投げが楽しくなる教室です！

対象 小学1年生～3年生

定員 6名

担当 福田 バレー部出身

### ④ 14:00～ 「親子運動教室」

親子で出来る運動や運動後の身体のケアの方法をお教えします。

お子様と運動を通じてコミュニケーションが取れる教室です！

対象 小学1年生～3年生

定員 5組

担当 神原 陸上部出身

## ⑤ 16:00～ 「体幹トレーニング」

スポーツで活躍したい、レギュラーを取りたい！

これから新しいスポーツを始めるなど、そんなみんなを応援します。

身体機能を上げる為の教室です！

対象 小学6年～中学3年

定員 6名

担当 福田 他の友達に差をつけよう！

# プール

## ① 10:10～ 「大人スイミング 平泳ぎ」

1人のレベルに合わせたレッスンを行います！泳力アップを目指して  
きれいなフォームを身につけましょう。

対象 フィットネス会員 成人の方

定員 5名

担当 小林

## ② 13:00～ 「バタ足特訓教室」

バタ足が上手く出来ずに悩んでいる、バタ足の基礎を練習したい。

バタ足が上手になる教室です！

対象 スクール生 14級以上 Bクラス

定員 5名

担当 匠

### ③ 14:00～ 「クロール特訓教室」

クロールの息継ぎがうまくいかない、合格したけど、もう一度復習をしたい！

クロールがさらに上手に泳げるようになる教室です。

対象 12級以上 C・Dクラス

定員 5名

担当 園山

### ④ 15:00～ 「特級クラス練習会」

キレイなフォームで速く泳げるように練習をしていきます。

タイムを切ったら進級することが出来ます！

対象 スクール生 特級・特特級

定員 5名

担当 小林