

よくある質問とオススメの教室

Q1

こどもが小さく、1人で参加させるのが不安…運動はさせたいけど、親子で一緒に参加できる教室はあるのかな？

(30代・お母様 / お父様)



A

親子スイミングや親子スキンシップ体操は幼稚園入学前のお子様と一緒に参加できます。親子スキンシップ体操は体験会も実施しているので、お試し後に入会を決めることも可能です。

年少以上になったら、幼児体操、幼児テニス、幼児サッカー、幼児スイミングにお子様だけで参加できます😊



Q2

日中は仕事もしているし忙しくて時間がない。仕事終わるか週末に参加できる教室はないかな？

(30代・女性)



A

ファイトエクササイズ・エアロビクス・ボディーコンディショニング・初級硬式テニス月夜/金夜・レベルアップスイミングは日中お仕事をされている方も通いやすい時間に教室を設定しています。週1回のリフレッシュや体力強化として、参加してみたいかがでしょうか？



Q3

健康維持のために運動をしたいけど、ハードなスポーツに取り組むのは心配…気軽に参加できる教室はあるのかな？60代、70代の同年代がたくさんいるといいなあ。

(70代・男性)



A

リラックス体操・シニア健康体操・シニア硬式テニス・シニアスイミングは60歳以上が対象なので、同年代の仲間ができ、運動を習慣化できます。

また、新しくスポーツを始めたい方には、初級硬式テニス月/火・弓道も未経験者大歓迎なので、オススメです。



Q4

こどもにスポーツをさせたいが、何のスポーツに向いているのか分からない。自分の好きなスポーツを見つけるまで、色々なスポーツを経験してほしい。

(40代・お母様 / お父様)



A

スポーツセンターでは、低価格で様々なスポーツの教室を開講しています。入会金や事務手数料不要の完全月謝制のため、家計にもやさしい😊
体操・テニス・スイミングなど9種目以上の幅広い教室を毎月開催しているので、是非気軽に参加してみてください。



ほぼすべての教室で見学も可能！お気軽にお問い合わせください。

～令和5年度からの新設教室のご案内～



令和4年度トライアルで実施中のボディーコンディショニング教室が一般教室に新設されました♪
ストレッチ・ヨガ・体幹トレーニングにより、インナーマッスルを強化し、より動ける身体づくりをしてみませんか？



人気の高い夜間の初級硬式テニス教室が金曜日に新設！
少人数の教室でしっかり指導を受けられます♪
経験者やブランクのある方にオススメです！