

・ヨネッティー堤根令和4年度(期ごと)

《幼児～中学生》

第1期(4月～7月)

コース名	1週間の設置回数	対象	定員	受講料 (税込)	実施回数	内容
チャイルド	週に4クラス	満4歳～年長	20名	16,940円	全14回	水慣れ・キック習得を基本としたクロール習得を目指すコース ※4歳児は、初回レッスン開始時点での年齢
ジュニア1	週に4クラス	小学1～3年生	40名	16,940円	全14回	水慣れ・キック習得を基本とした、クロール・背泳ぎ習得を目指すコース
ジュニア2	週に3クラス	小学3～6年生 ※中学1年生可	28名	16,940円	全14回	水慣れ・クロール・背泳ぎ習得を目指すコース その他の泳ぎもレベルに合わせて実施
ジュニアビギナー	週に1クラス	小学3～6年生	10名	16,940円	全14回	水慣れ・クロール25メートル完泳を目指すコース
リズム水泳	週に1クラス	小学3～6年生	15名	16,940円	全14回	アーティスティックスイミングのように音楽に合わせて泳いだり、水中での演技を楽しむクラス(クロール・背泳ぎ・平泳ぎの習得が出来るお子様向け)

第2期(9月～11月)

コース名	1週間の設置回数	対象	定員	受講料 (税込)	実施回数	内容
チャイルド	週に4クラス	満4歳～年長	20名	14,520円	全12回	水慣れ・キック習得を基本としたクロール習得を目指すコース ※4歳児は、初回レッスン開始時点での年齢
ジュニア1	週に4クラス	小学1～3年生	40名	14,520円	全12回	水慣れ・キック習得を基本とした、クロール・背泳ぎ習得を目指すコース
ジュニア2	週に3クラス	小学3～6年生 ※中学1年生可	25名	14,520円	全12回	水慣れ・クロール・背泳ぎ習得を目指すコース その他の泳ぎもレベルに合わせて実施
ジュニアビギナー	週に1クラス	小学3～6年生	10名	14,520円	全12回	水慣れ・クロール25メートル完泳を目指すコース
リズム水泳	週に1クラス	小学3～6年生	15名	14,520円	全12回	アーティスティックスイミングのように音楽に合わせて泳いだり、水中での演技を楽しむクラス(クロール・背泳ぎ・平泳ぎの習得が出来るお子様向け)

第3期(12月～2月)

コース名	1週間の設置回数	対象	定員	受講料 (税込)	実施回数	内容
チャイルド	週に4クラス	満4歳～年長	20名	12,100円	全10回	水慣れ・キック習得を基本としたクロール習得を目指すコース ※4歳児は、初回レッスン開始時点での年齢
ジュニア1	週に4クラス	小学1～3年生	40名	12,100円	全10回	水慣れ・キック習得を基本とした、クロール・背泳ぎ習得を目指すコース
ジュニア2	週に3クラス	小学3～6年生 ※中学1年生可	25名	12,100円	全10回	水慣れ・クロール・背泳ぎ習得を目指すコース その他の泳ぎもレベルに合わせて実施
ジュニアビギナー	週に1クラス	小学3～6年生	10名	12,100円	全10回	水慣れ・クロール25メートル完泳を目指すコース
リズム水泳	週に1クラス	小学3～6年生	15名	12,100円	全10回	アーティスティックスイミングのように音楽に合わせて泳いだり、水中での演技を楽しむクラス(クロール・背泳ぎ・平泳ぎの習得が出来るお子様向け)

夏短期(7月～8月)

コース名	7月から8月での「期」設置数	対象	定員	受講料 (税込)	実施回数	内容
チャイルド	週に4クラス	満4歳～年長	14名	5,280円	全4回	水慣れ・キック習得を基本としたクロール習得を目指すコース ※4歳児は、初回レッスン開始時点での年齢
ジュニア1	週に4クラス	小学1～6年生	22名	5,280円	全4回	水慣れ・キック習得を基本とした、クロール・背泳ぎ習得を目指すコース

・ヨネッティー堤根令和4年度（期ごと）

≪成人向け水泳クラス（15歳以上：中学生除く）≫

第1期（4月～7月）

コース名	1週間の設置回数	対象	定員	受講料 (税込)	実施回数	内容
スイミングビギナー	週に1クラス	15歳以上：中学生除く	10名	17,710円	全14回	これから水泳を始める方向けで、水泳の楽しさを知っていただくコース（水中運動から浮き身、背浮き、バタ足、初歩のクロールの順番で習得）
平泳ぎ	週に1クラス	15歳以上：中学生除く	15名	17,710円	全14回	平泳ぎを習得したい方向けで、浮き身ができる方から参加可能 水泳を健康な生活に役立てていただくコース
バタフライ	週に1クラス	15歳以上：中学生除く	15名	17,710円	全14回	25m以上泳ぐことができる方むけで、4種目（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ）の泳法習得を目指すコース 水泳を健康な生活に役立てていただくコース
クロール・背泳ぎ	週に1クラス	15歳以上：中学生除く	15名	17,710円	全14回	クロールと背泳ぎの基礎泳法習得を目指すクラス 正しい泳法を身につけて、水泳の楽しさを広げるコース
マスターズスイム	週に1クラス	15歳以上：中学生除く	10名	17,710円	全14回	4種目をさらに上達させるクラス 参加の目安：50メートル以上休まずに泳げる方

第2期（9月～11月）

コース名	1週間の設置回数	対象	定員	受講料 (税込)	実施回数	内容
スイミングビギナー	週に1クラス	15歳以上：中学生除く	10名	15,180円	全12回	これから水泳を始める方向けで、水泳の楽しさを知っていただくコース（水中運動から浮き身、背浮き、バタ足、初歩のクロールの順番で習得）
平泳ぎ	週に1クラス	15歳以上：中学生除く	15名	15,180円	全12回	平泳ぎを習得したい方向けで、浮き身ができる方から参加可能 水泳を健康な生活に役立てていただくコース
バタフライ	週に1クラス	15歳以上：中学生除く	15名	15,180円	全12回	25m以上泳ぐことができる方むけで、4種目（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ）の泳法習得を目指すコース 水泳を健康な生活に役立てていただくコース
クロール・背泳ぎ	週に1クラス	15歳以上：中学生除く	15名	15,180円	全12回	クロールと背泳ぎの基礎泳法習得を目指すクラス 正しい泳法を身につけて、水泳の楽しさを広げるコース
マスターズスイム	週に1クラス	15歳以上：中学生除く	10名	15,180円	全12回	4種目をさらに上達させるクラス 参加の目安：50メートル以上休まずに泳げる方

第3期（12月～2月）

コース名	1週間の設置回数	対象	定員	受講料 (税込)	実施回数	内容
スイミングビギナー	週に1クラス	15歳以上：中学生除く	10名	12,650円	全10回	これから水泳を始める方向けで、水泳の楽しさを知っていただくコース（水中運動から浮き身、背浮き、バタ足、初歩のクロールの順番で習得）
平泳ぎ	週に1クラス	15歳以上：中学生除く	15名	12,650円	全10回	平泳ぎを習得したい方向けで、浮き身ができる方から参加可能 水泳を健康な生活に役立てていただくコース
バタフライ	週に1クラス	15歳以上：中学生除く	15名	12,650円	全10回	25m以上泳ぐことができる方むけで、4種目（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ）の泳法習得を目指すコース 水泳を健康な生活に役立てていただくコース
クロール・背泳ぎ	週に1クラス	15歳以上：中学生除く	15名	12,650円	全10回	クロールと背泳ぎの基礎泳法習得を目指すクラス 正しい泳法を身につけて、水泳の楽しさを広げるコース
マスターズスイム	週に1クラス	15歳以上：中学生除く	10名	12,650円	全10回	4種目をさらに上達させるクラス 参加の目安：50メートル以上休まずに泳げる方

夏短期（7月～8月）

コース名	7月から8月での「期」設置数	対象	定員	受講料 (税込)	実施回数	内容
夏短期成人クラス	週に1クラス	15歳以上：中学生除く	15名	5,280円	全4回	以下参照

以下の種目から1または2種類の種目を選択し、レッスンを受けることができます。

スイミングビギナー：これから水泳を始める方向けで、水泳の楽しさを知っていただくクラス。

クロール：水中運動から浮き身、背浮き、バタ足、初歩のクロールの順番で習得する。クロールの呼吸がうまく出来ない方向けで、クロールの基礎泳法習得を目指すクラス。正しい泳法を身につけて、水泳の楽しさを広げる。

背泳ぎ：背泳ぎの基礎泳法習得を目指すクラス。正しい泳法を身につけて、水泳の楽しさを広げる。

バタフライ：バタフライを習得したい方向けのクラス。カラダのうねり、ドルフィンキック、腕の運び方を習得する。

平泳ぎ：平泳ぎを習得したい方向けで、浮き身ができる方から参加可能。

マスターズスイム：腕の動かし方、キックの動きを習得する。4種目をさらに上達させるクラス。参加目安：100メートル以上休まずに泳げ

・ヨネッティー堤根令和4年度（通年）

(1)アクアビクス教室 【利用料のみで参加OK：受講料不要】

対象者	15歳以上：（中学生の参加者は保護者同伴参加が必要）
難易度	水に慣れてきた方向けのクラス
参加方式	先着60名程度
目的	持久力UP & 脂肪燃焼
内容	水の特性（浮力・抵抗）を活用した、音楽に合わせて動く水中でのエアロビクス 水中運動に慣れた方向けクラス。シェイプアップを目指されている方への効果も期待できます。
開催日（週回数）	週3回程度（夏休み期間と祝日を除く）
受講料	無料（プール利用料要）

(2)水中ウォーキング教室 【利用料のみで参加OK：受講料不要】

対象者	15歳以上：（中学生の参加者は保護者同伴参加が必要）
難易度	初めての方でも楽しく参加できるクラス
参加方式	無料自由参加（先着60名程度）
目的	健康維持&増進
内容	水中での正しい歩行法を身につけながら、基礎体力を向上させる。 これから水中エクササイズを始める方におすすめです。
開催日（週回数）	週2回程度（夏休み期間と祝日を除く）
受講料	無料（プール利用料要）

(3)シェイプアクア・アクア45教室 【利用料のみで参加OK：受講料不要】

対象者	15歳以上：（中学生の参加者は保護者同伴参加が必要）
難易度	アクアビクスに慣れてきた方向けのクラス
参加方式	無料自由参加（先着60名程度）
目的	持久力UP & 脂肪燃焼
内容	水の特性（浮力・抵抗）を活用した、水中でのエアロビクス。音楽に合わせてながら 楽しく身体を動かし、さらに引き締め、ポイントを決めて行うため、よりシェイプアップに効果が期待できます。
開催日（週回数）	週2回程度（夏休み期間と祝日を除く）
受講料	無料（プール利用料要）

(4)パーソナル水泳指導【受講料+利用料】

対象者	15歳未満の子供（12.5m以上を泳げる方）・成人（15歳以上）
内容	予約制で利用者の要望に合わせた1対1の個別指導。
開催日程等	原則予約制にて実施
受講料	【30分間】2,200円（10%消費税込） ※30分間以降、10分追加毎に1,100円（10%消費税込）が加算 ※15歳未満の方は、館内に保護者が在館。 ※プール利用料別途要

(5)プールサイドヨガ教室【受講料のみ：（利用料は受講料に含む）】

対象者	15歳以上：（中学生は保護者同伴参加）
難易度	ヨガ初心者～中上級者までの幅広い層
参加方式	事前スクール申込み後参加（定員20名程度）
目的	持久力UP & 脂肪燃焼&柔軟性向上
内容	プールサイドを使用した「ホットヨガ」。じっくりと汗をかき、柔軟性を養い美しいボディラインをつくる 泳げない方でも参加できるクラス。シェイプアップの効果も期待できます。
定員	1クール最大20名（最少遂行人数5名とする）
開催日程等	第1期（4月～7月）、第2期（9月～12月）、第3期（1月～3月）の期制として1期あたり全8回程度
開催日（週回数）	週1回程度
受講料	8,800円（10%消費税込、プール利用料込）※スクール制の為、利用料含む （1回当たり受講料880円+利用料220円）

ヨネッティー王禅寺スポーツ教室・教養講座年間実績（平成29年度～令和元年度）

（単位：人）

種類	講座名	平成29年度	平成30年度	令和元年度
スポーツ 教室	さわやか体操A-1	105	96	—
	さわやか体操A-2	115	132	—
	さわやか体操A	—	—	167
	60歳からのヨガ	173	123	113
	リフレッシュフラ	150	126	102
	健康はつらつ体操	132	78	72
	ハワイアンダンスA	291	275	228
	ハワイアンダンスB	162	150	129
	ボクササイズ	66	60	—
	骨盤エクササイズ	54	0	—
	やさしい健康ヨガ	170	168	197
	フラダンス	156	90	88
	自強術	42	—	—
	さわやか健康体操B-1	265	288	280
	さわやか健康体操B-2	246	246	234
	エンジョイフラ	168	144	161
	健康エアロ&ストレッチ	215	216	—
	シェイプアップエアロ&健康ストレッチ	156	168	—
	ベーシックエアロF1	—	—	102
	ベーシックエアロF2	—	—	96
	ベーシックエアロ	—	—	88
	大人のタオルストレッチ	—	—	131
	すこやか真向法	35	42	24
	ボディメイキング	273	240	222
	リフレッシュヨガ	243	264	—
	リラクゼーションヨガ	241	238	—
	リフレッシュ&リラクゼーションヨガ	—	—	174
	ファンファンエアロピクス	89	90	—
	ラテンダンス	81	60	54
	親子リトミック	36	36	24
	キッズダンス	149	—	—
	キッズダンス4歳～小2	—	115	—
	キッズダンス小1～小6	—	72	—
	キッズダンス（基礎）	—	—	87
	キッズダンス（初級）	—	—	202
	キッズダンス（レベルアップ）	—	—	84
	キッズダンスバレエ	208	—	—
	キッズバレエ4歳～小2	—	174	—
	キッズバレエ小1～小6	—	144	—
	キッズバレエ（幼児）	—	—	222
キッズバレエ（低学年）	—	—	192	
キッズバレエ（高学年）	—	—	108	
ZUMBA KIDS	—	48	52	
キッズ空手	94	148	207	
教養講座	着物着付け	138	138	125
	時代衣裳舞踊着付け	42	12	—
	絵手紙	192	168	126
	バステル画	221	174	143
	フラワーデザイン	185	222	192
	フラワーデザイン 初級	—	—	18
	ブリザーブドフラワー	—	—	18
	デッサンから油絵・水性系A	147	144	81