

2020年 秋 水泳講座日程

講座番号	講座名	講師	曜日	時間	10月				11月				12月				回数	料金	
															予備日				
1	水中ウォーキング	坂田	月	12：15～13：15		12		26			9		23		14		28	5	5,000
	水の浮力・水圧・抵抗・水温を活かし、体を動かします。関節への負担を軽減し、自分の力にあった運動ができます。																		
2	火曜水泳（一般）	井筒・林	火	10：00～11：30	6	13	20	27			10	17	24	1	8	15	22	10	10,300
	ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎと進み、平泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。																		
3	シェイプアップアクアエクササイズ	奥田	火	12：30～13：30	6	13	20	27			10	17	24	1	8	15	22	10	10,000
	水の浮力を利用し、筋肉バランスを良くし、骨盤・股関節メンテナンスメニューも組み込み代謝をアップさせましょう。																		
4	水曜水泳（中・上級）	山根・林	水	10：00～11：30	7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	11	11,330
	単に泳ぎ方、フォームの練習ではなく、筋肉や骨、関節の動き方など、脳と神経を使いながら楽しく泳ぎましょう。																		
5	水中エクササイズ	坂田	水	13：30～14：30	7	14	21	28		4	11	18	25	2	9		16	10	10,000
	水の抵抗を利用し、地上より多くのエネルギーを消費できます。足腰への負担を軽くし、代謝をアップします。																		
6	障がい者水泳	林	水	18：50～19：50	7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	11	14,520
	健康・体力維持・水泳の技術向上を高め、社会性・協調性・適応力を学び、精神の育成を目指します。																		
7	木曜水泳（女性）	井筒・坂田	木	10：00～11：30	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3			10	10	10,300
	ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎと進み、平泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。																		
8	健康水泳	井筒・坂田	木	13：00～14：30	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3			10	10	11,000
	ウォーキング・ストレッチ等を組み合わせた水中運動とクロール・背泳ぎを取り入れ健康維持・増進を目指しましょう。																		
9	金曜水泳（女性）	坂田・林	金	10：00～11：30	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4			11	10	10,300
	泳げない方、泳げる方に分かれて練習します。正しいフォームで長く泳げることを目標とします。																		
10	土曜水泳（一般）	井筒・片山	土	10：00～11：30	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5			12	10	10,300
	ゆっくり長く泳ぐ組と、ドリル練習をしながら5泳法をマスターする組に分かれます。中学生から入れます。																		
11	水中トレーニング	井筒	土	12：00～13：00	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5			12	10	10,000
	水の浮力で足腰に負担をかけずに、楽しく運動ができます。筋トレも難しくありません。姿勢良くなりましょう。																		
12	はじめようシンクロ！（アーティスティックスイミング）	中村・泉	土	17：00～18：30	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	12	13,200
	スポーツ性と芸術性を併せ持つシンクロを通して、表現力や協調性を身に付けます。																		

＊2020年秋講座より、手数料が変更になりました。

納入された受講料は原則として返金できません。ただし、開講前のキャンセルは受講料から手数料1,100円を差引いて返金します。（開講前とは、講座初回日前日までです。）

途中退講は、受講料総額の30％を手数料として引いて、残金から残回数分をご返金します。

（10円未満切上げ）

例）受講料10,000円	全10回の3回受講後退講の場合
10,000円×30%=3,000円	10,000円－3,000円＝7,000円 7,000円÷10回×7回＝4,900円

北須磨文化センター 〒654-0154 神戸市須磨区中落合3-1-2 TEL 078-791-0840



北須磨文化センターでは、12の水泳講座を開講しております
がっつり泳ぎたい方、ゆるく泳ぎたい方、
水の浮力・水圧・抵抗・水温を活かし
水中運動を楽しみたい方、
お好みにあった講座をお選びください。

9月5日
締切です！



開催曜日・時間・内容などは、
別紙水泳講座日程表に記載しております。
その他、ご質問・お申し込みは
事務所受付まで、お願いします。



神戸市立 北須磨文化センター

〒654-0154 神戸市須磨区中落合 3-1-2

TEL 078-791-0840 FAX 078-792-0700

受講料の返金について・・・

納入された受講料は原則として返金できません。ただし、開講前のキャンセルは受講料から手数料 1,100 円を差引いて返金します。（開講前とは、講座初回日前日までです）
途中退講については、受講料総額の 30% を手数料として引いて、残金から残回数分をご返金いたします。（10円未満切上げ）



KS 講座とは、北須磨文化センターでの
講師主催講座の名称です。

ピアノプライベートレッスン

今から始めたい方、久しぶりに弾いてみたい方、
グランドピアノでレッスンしてみませんか？
年齢も、お子様から大人まで幅広く募集しています。



水曜日クラス・・・9月2日・16日

① 14:30 ②16:00

木曜日クラス・・・9月5日・19日

① 15:00 ②15:30 ③16:00

土曜日クラス・・・9月10日・24日

① 9:00 ②10:00

♪ワンレッスン30分 ♪月謝・・・5,600円（2回/月）

シニアピアノグループレッスン



初心者向けのキーボードでピアノグループレッスンです。
楽譜が読めなくても大丈夫です！
キーボードは、貸出（無料）・持込どちらでも可能です。



日 程・・・9月2日・16日（水曜日）

時 間・・・13:30～14:30

月 謝・・・4,000円（2回/月）

教材費・・・3,000円程度

（ハノン・バイエル・シニアの教本を購入して頂く
予定です。講師までお尋ねください。お持ちの場合
は、必要ありません。）

定員・・・5名

ご質問やお申し込みは、
センターへご連絡ください。
お問合せ・お申し込み先を
ご紹介させていただきます。

+++++北須磨文化センター+++++

〒654-0154 神戸市須磨区中落合 3-1-2

TEL 078-791-0840 FAX 078-792-0700

ホームページ <https://www.kobe-bunka.jp/>

カラダがわかるトレーニング!



2020.06.27

北須磨文化センターより、山根先生のご連絡をお知らせ致します。

センター主催での講座開講を見通せない中、先生から講師主催講座の開講お申し出を頂きました。

(以下、先生からのお知らせです。)

皆様、いかがお過ごしでしょうか。コロナ禍の下、、しかしカラダは動かさないと、どんどん機能が低下してしまいます。動けなくなってしまう危険性があります。感染対策やウイルスの免疫を高め、楽しくカラダを動かしてみましょう。

日時・・・・・・第2・4月曜日 午前10時～11時30分

場所・・・・・・大会議室 又は 体育館

受講料・・・・800円(1回ずつのお支払いです。)

*7月13日(月)初回

*7月は体育館で行います。

体操の際、マスクをご準備下さい。水分補給もお忘れなく。最新のウイルス対応等お話ししていきます。センターでは、消毒用アルコール等用意しております。

トレーニング講師 山根嘉樹

◎お問合せ・お申込み等は、尾波まで

電話：090-7354-3191 (ショートメールも可能)

MAIL: ren_mam08@ezweb.ne.jp

