7-8月夏の法思期数音開催

7/1(木)より申し込みスタート!

短期教室のご案内

水泳教室5日間





S-1(4泳法) 7/26月~30金 9:30~10:30

S-2(水慣れ) 7/26月~30金 11:00~12:00 S-3(水慣れ) 8/ 2月~ 6金 9:30~10:30

S-4(4泳法) 8/ 2月~ 6金11:00~12:00

対象 4歳以上 定員 各20名

料金 会員7.150円(稅込) / 一般7.700円(稅込)

S-1・S-4コースのみ無料送迎バスあります! 回帰



8月中4回選択

6ヶ月~3歳11ヶ月

料金 6.600円(税込)

ベビーコース(永・土) Aコース(永・金)

各クラス5名

跳び箱教室5日間

定期コース3回体験教室

ジュニア体操

幼児体育



毎週月・未

対象 4~6歳

15:30~16:30

定員 各クラス10名

対象 小学生

定員 各クラス10名

料金 4,950円(税込)

±14:20~15:20

HIPHOP



毎週氷 初級 16:50~17:50

対象 小学生

定員 各10名

7/26月~30金 9:30~10:30

対象 小学1~3年

定員 15名

料金 7.700円(税込)

持ち物 運動靴・水筒

無料送迎バスあります!

※定員になり次第、募集を終了させて頂きます。ご予約後、1週間以内にフロントにてお申し込み下さい。

短期教室の流れ

来館時には、必ず手の消毒・検温をしましょう。 レッスン時以外は必ずマスクを着けます。



10分前には、スイミングスクール へ来てください。出席確認をしま す。「担当コーチは誰かな??」

□ッカー ロッカーへ移動してください。 水着・帽子に着替えます。

プールサイドで



レッスン!

体操終了後シャワーを浴びます。 さあ、レッスンスタート!



シャワーを浴びたら、しっかり体 を拭きましょう。体をしっかり乾 かしてから着替えてください。



おつかれさまでした。 車に気を付けて帰りましょう。



ゴールデンエイジ(5歳~)の 運動との関わり方で

運動神経は遺伝ではなく、ゴールデンエイジと呼 ばれる神経系の発達が著しい時期(5歳~8歳)に適 切な運動をするかしないかで、大きく違ってきます。 その期間に、基本運動を身に付けることが、運動 神経、の発達につながります。

学校の体育だけでは、運動量は足りません!!

調査 | によると、子どもの体力や運動能力が どんどん低下しているそうです。

一方、身長と体重は、逆に親の世代を上回 っていて、体格が良くなっているにもかかわ らず、靴のヒモが結べない、スキップができなげる、跳ぶなど、あ いなど、自分の体を操作する能力の低下も指 摘されています。

スイミングには水圧に抵抗して動くことのきます。

文部科学省が行っている「体力・運動能力 で、手足から腹筋、背筋、そして内臓にいたるま で、体のすべての筋肉を鍛えられる効果があり ます。またクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ

> の4つの泳法を学 らゆるスポーツの



今、プールに入っても大丈夫かな? パウスポーツクラブの感染症対策



各所に光触媒 塗布しています



来館時のマスク着用・



各出入口に 消毒液を設置



館内空間除菌を

受講キャンセルについて

やむを得ず受講をキャンセルする場合は、お早め 料(受講料3分の1)が発生します。尚、受講開始日 当日以降のキャンセルにつきましては、返金がで きませんので予めご了承ください。



TEL.019-637-6311 電話予約及びお問い合わせ先



2021 夏の短期教室 バス運行表



•	В	詰・矢巾・永井コース
S-1		
		7月26日(月)~7月30日(金)
プール発		迎)8:10 送)10:45
行き	帰り	
8:14	10:49	南部家敷向い
8:15	10:50	ワキタ向い
8:16	10:51	ユニオンプライム8店前
8:16	10:51	見前町バス停向い
8:17	10:52	あけぼのオート向い
8:17	10:52	セブンイレブン(昆松)向い
8:18	10:53	廃車ドットコム向い
8:19	10:54	ささき商店向い トーサイ矢巾店向い
8:20 8:20	10:55 10:55	たーサイズロ店回い 徳田小学校前
8:20 8:22	10:55	以及いわて向い(旧徳田農協)
8:24	10.57	ゼビオスポーツ前
8:25	11:00	たもり古館店向い
8:26	11:01	古館農協向い
8:27	11:02	本誓寺向い
8:27	11:02	城山公園入口
8:28	11:03	銭形平次駐車場前
8:29	11:04	東北銀行紫波支店前
8:29	11:04	盛岡信用金庫紫波支店向い
8:31	11:06	紫波ベニヤ店向い
8:31	11:06	紫波農業改良普及所向い
8:33	11:08	旧アポロ石油紫波支店SS横
8:33	11:08	八反田公園前(桜モータース横)
8:34	11:09	わんわんらいふ向かい
8:35	11:10	荒木田理容店前
8:36	11:11	自転車競技場南口
8:38	11:13	JAいわて中央入口
8:39	11:14	シンセラ入口看板
8:39	11:14	ファミリーマートオガール店前
8:40	11:15	七久保食堂向い
8:44	11:19	旧未来塾向い(空地向い)
8:49	11:25	徳永整形外科向い
8:49	11:25	オリーブクリーニング店前
8:50	11:26	東北銀行矢巾支店前
8:51	11:27	不来方高校前
8:52	11:28	サンアベニュー入口
8:52	11:28	ローソン花矢巾店前
8:53	11:29	白ゆり美容室前
8:54	11:30	田園ホール向い
8:55 8:56	11:31 11:32	神ノ前歯科前 矢巾町営住宅前
8:57	11:32	パンダ公園(産直側)
8:58	11:34	高橋歯科前
9:00	11:36	煙山小学校前
9:05	11:41	北畑公園向い
9:06	11:42	都南文化会館向い
9:08	11:44	ファミリーマート津志田南店前
9:09	11:45	津志田小学校向い
9:11	11:47	鮨清次郎向い
9:14	11:50	パウ着



2021 夏の短期教室 バス運行表



日詰・矢巾・永井コース				
S-4		8月2日(月)~8月6日(金)		
プ_	·ル発	迎)9:40 送)12:15		
行き	帰り	是/9.40 运/12.13		
9:44	カルフ 12:19	南部家敷向い		
9:45	12:20	ワキタ向い		
9:46	12:21	ユニオンプライム8店前		
9:46	12:21	見前町バス停向い		
9:47	12:22	あけぼのオート向い		
9:47	12:22	セブンイレブン(昆松)向い		
9:48	12:23	廃車ドットコム向い		
9:49	12:24	ささき商店向い		
9:50	12:25	トーサイ矢巾店向い		
9:50	12:25	徳田小学校前		
9:52	12:27	JAいわて向い(旧徳田農協)		
9:54	12:29	ゼビオスポーツ前		
9:55	12:30	たもり古館店向い		
9:56	12:31	古館農協向い		
9:57	12:32	本誓寺向い		
9:57	12:32	城山公園入口		
9:58	12:33	銭形平次駐車場前		
9:59	12:34	東北銀行紫波支店前		
9:59	12:34	盛岡信用金庫紫波支店向い		
10:01	12:36	紫波ベニヤ店向い		
10:01	12:36	紫波農業改良普及所向い		
10:03	12:38	旧アポロ石油紫波支店SS横		
10:03	12:38	八反田公園前(桜モータース横)		
10:04	12:39	わんわんらいふ向かい		
10:05	12:40	荒木田理容店前		
10:06	12:41	自転車競技場南口		
10:08	12:43	JAいわて中央入口		
10:09	12:44	シンセラ入口看板		
10:09	12:44	ファミリーマートオガール店前		
10:10	12:45	七久保食堂向い		
10:14	12:49	旧未来塾向い(空地向い)		
10:19	12:54	徳永整形外科向い		
10:19	12:54	オリーブクリーニング店前		
10:20	12:55	東北銀行矢巾支店前		
10:21	12:56	不来方高校前		
10:22	12:57	サンアベニュー入口		
10:22	12:57	ローソン花矢巾店前		
10:23	12:58	白ゆり美容室前		
10:24	12:59	田園ホール向い		
10:25	13:00	神ノ前歯科前		
10:26	13:01	矢巾町営住宅前 パングス (金本学)		
10:27	13:02	パンダ公園(産直側)		
10:28	13:03	高橋歯科前		
10:30 10:35	13:05 13:10	煙山小学校前 北畑公園向い		
10:35	13:10 13:11	北畑公園向い 都南文化会館向い		
10:36	13:11	ひかり ファミリーマート津志田南店前		
10:38	13:13	津志田小学校向い		
10.39	13.14			
10.41	13:16	パウ着		
10.44	13.13	/ 1 / 目		