

### キッズ9講座

ダンスに体操、スイミングなど学校の授業も視野に入れた充実のプログラムで子供達の可能性を引き出していきます。

**幼児体操教室★**  
(4才～6才)  
マット、跳び箱、鉄棒を通じてチャレンジ精神を育みます。

講師 プレジールスタッフ 坂本 晃章

受講料 13,800円(3ヶ月/11回)  
(木)/15:30～16:30 定員/各15名  
(金)/15:30～16:30

### 子供の器械体操★

(小1～小3)  
マット、跳び箱、鉄棒を通じてチャレンジ精神を育みます。

講師 プレジールスタッフ 坂本 晃章

受講料 13,800円(3ヶ月/11回) 定員/各10名  
(木)/16:45～17:45 (金)/17:50～18:50  
(金)/16:45～17:45 (※講師認定者のみ)

### ジュニア新体操

美しい姿勢と柔軟性を高めて、手具を使い楽しく競技につなぎます。

講師 新体操指導員 玉井 和代

受講料 13,800円(3ヶ月/11回)  
(3～5才)/15:30～16:30 定員/各20名  
(6～9才)/16:45～17:45

### Jr HIP HOP(小1～)

アットホームな雰囲気で行っています。インターロックトレーニングでリズム感を身に付け、一緒に楽しく踊りましょう。

講師 PLUS DANCE FAMILY 主事 山本 佑

受講料 13,800円(3ヶ月/11回)  
(火)/19:00～19:45 定員/15名

### ジュニアテニス教室 NEW

初めての子も歓迎! 大阪・奈良で20年間おおよそ2000名のレッスンをやってきた経験豊富なコーチが初心者から上級者まで丁寧にわかりやすく教えます! ラケットのレンタルもあります。

講師 三宅 義治

受講料 15,000円(3ヶ月/11回) (小1～小2)/16:00～17:00 定員/各10名  
受講料 16,500円(3ヶ月/11回) (小3～小6)/17:10～18:40

### キッズJAZZ(3才～小6)

みんな明るく、元気な子供達だけの教室です。まずは身体基礎をつくり、そしてリズムに合わせて楽しく踊りましょう。

講師 トモキッズダンススタジオ インストラクター 坂水 まさみ

受講料 13,800円(3ヶ月/11回)  
(火)/17:00～18:00 定員/15名

### 子供の絵画

絵を描くことで想像力・工夫する力・美的センスを養うことが出来ます。まずは、絵を描くことの楽しさを体験しましょう。

講師 アトリエクレヨン絵画 造形教室主宰・講師 知野 由加里

受講料 7,600円(3ヶ月/6回)  
(小1～小6)(土)/隔週10:00～11:30 定員/15名

### 小学生の硬筆・毛筆

集中力を養い書くことの楽しさを伝え、レベルにあつた指導をしていきます。

講師 毎日書道員・田辺市書道協会 顧問 稲村

受講料 13,800円(3ヶ月/11回)  
(木)/16:00～17:30 定員/15名

## プレジール ジュニアスイミングスクール

～カラダづくりに、泳カアップに今こそスイミング!～

今年こそ課題をクリアしてヒーローになろう!  
たくさん練習して自信をつけてきらきらスマイル!

#### 幼児の水あそび

対象 3～4才

スイミング上達の為に早くから水に慣れることは重要です。

受講料  
週1 9,400円(3ヶ月)  
週2 15,400円(3ヶ月)

#### 幼児のスイミング

対象 4～6才

顔付けからバク足をして泳げるようになる事を目標に。

受講料  
週1 12,500円(3ヶ月)  
週2 16,200円(3ヶ月)

#### 小学生のスイミング

対象 小1～3

クロールマスターとして平泳ぎ。レベルに応じた泳法取得も指導。

受講料  
週1 13,800円(3ヶ月)  
週2 19,500円(3ヶ月)

#### 小学生のスイミング

対象 小4～6

フォームの修正とレベルに応じて4泳法の取得を目指します。

受講料  
週1 13,800円(3ヶ月)  
週2 19,500円(3ヶ月)

#### 選手育成クラスA・B

対象 小4～6

「田辺・西牟婁 小学校水泳大会」で活躍できるお子様を育てます。※講師の認定が必要となります。

受講料  
週1 14,000円(3ヶ月)  
週2 19,800円(3ヶ月)

時間	月	火	水	木	金	土
15:30	幼児の水遊び	幼児の水遊び	幼児の水遊び	幼児の水遊び	幼児の水遊び	
16:00	幼児のスイミング	幼児のスイミング	幼児のスイミング	幼児のスイミング	幼児のスイミング	
16:05	幼児のスイミング	幼児のスイミング	幼児のスイミング	幼児のスイミング	幼児のスイミング	
16:50	小学生のスイミング	小学生のスイミング	小学生のスイミング	小学生のスイミング	小学生のスイミング	
16:55	小学生のスイミング	小学生のスイミング	小学生のスイミング	小学生のスイミング	小学生のスイミング	
17:55	小学生のスイミング	小学生のスイミング	小学生のスイミング	小学生のスイミング	小学生のスイミング	
18:55	小学生のスイミング	選手育成クラスA	小学生のスイミング	小学生のスイミング	小学生のスイミング	
19:05	選手育成クラスA		選手育成クラスB	小学生のスイミング	選手育成クラスA	小学生のスイミング

※表記の時間には、体操、シャワー等の時間を含みます。※時間や講師は変更になる場合があります。  
※生徒数が多い場合は、補助スタッフを入れて対応します。

講師 楠本直樹・坂本晃章・和田由紀子・打越 歩・小松美和子  
瀬戸恵美子・芝田弘子(順不同)

## ジム・プール

### フリータイムご利用案内

初めての方にはスタッフが利用方法をご説明しますのでご安心ください!  
プールはウォーキングレーンとスイミング専用レーンを分けて設けています。

4月から利用時間が変更となります。

温水プール利用時間	月	火	水	木	金	土	日
10時	20	20	20	20	20	30	
11時	20	20	20	20	20	30	
12時	20	20	20	20	20	30	
13時	20	20	20	20	20	30	
14時	20	20	20	20	20	30	
15時	20	20	20	20	20	30	
16時	20	20	20	20	20	30	
17時	20	20	20	20	20	30	
18時	20	20	20	20	20	30	
19時	20	20	20	20	20	30	
20時	20	20	20	20	20	30	
21時	20	20	20	20	20	30	

●中学生以上の方であれば、誰でも自由にご利用できます。(小学生不可) ●の時間は、海側のコースでウォーキングのみのご利用となります。●プールのフリータイムは講座の都合等により変更となる事があります。

#### トレーニングジムは終日フリータイムです。

月～金 10:00～21:30  
土 10:00～20:30  
日・祝 10:00～18:30

1回 750円 税込 ※ジム・プール どちらか

回数券 11枚 6,300円 税込 ※1枚につき 約573円 どちらか

フリーパス(30日間) 使い放題!  
温水プール トレーニングジム 5,500円 税込

# プレジール

受講生  
2019/4 - 2019/9  
募集中

夢中な人ほど  
輝いている

webはこちら! 〒646-0023 和歌山県田辺市文里2丁目37番25  
TEL 0739-23-6677 FAX 0739-23-0318

**営業時間** 月～金 10:00～21:30  
土 10:00～20:30  
日・祝 10:00～18:30

休館日: 2019年5月4日(土)・5日(日)

お気軽にお問い合わせ下さい。TEL:0739-23-6677

プレジール 田辺

見学・体験受付中!! おためし受講 お一人様1回500円



教室風景をwebで公開中!!

健康水中ウォーキング★ 肩こり、腰痛、膝痛の予防と改善を目指す。水中なら、無理なく運動を始められます。

水中健康体操 足腰に負担をかけずにウォーキングや体操を行います。泳げない方、顔や頭を水に濡らしたくない方もお待ちしています。

泳いでシェイプアップ! 泳法の基本から指導致します。泳げる方には更なる泳力アップを目指す内容になっています。

マイペーススイミング 水泳を自分のペースで習いたい方や体力アップ、減量目的の方まで、一緒に楽しく泳ぎましょう。

アキアピクス 余分な脂肪が気になる方、大歓迎! ダイナミックな動きでガンガン燃やしましょう。泳げなくてもOKです!

フィットネス19 今「何か運動をしたいな」と思っている方。気の合う仲間や先生と一緒に楽しみませんか?

マイペーストレーニング★ 今のあなたの状態をチェックして個々の目標を立てていきます。体力アップ、減量、リハビリなど何でもご相談ください。

ストレッチピラティス 動きながら姿勢のバランスや筋肉をひきしめ、歪みのない美しくしなやかなボディを手に入れましょう。年齢問わず行えます。

ピラティス バランスの整った姿勢を作っていきます。身体が安定するのでケガをしにくい身体づくりにもなり老若男女問わずできます。

ダイエツトヨーガ ダイエットしたい、若々しくいたい、そんな貴女にオススメ! ヨガとトレーニングを融合したプログラムでメリハリボディを作ります。

陰ヨガリストラティブ 激しい動きを必要としない正姿勢とストレッチを目的としたヨガです。セラピー効果が高く、心身のリラクゼーションを目指します。

ハタヨーガ★ 日々の体の変化を感じながらやさしいストレッチ系ヨーガを行います。ポーズ(アーサナ)と呼吸法でバランスを整え、身体の潜在的なエネルギーを高めていきます。初心者から楽しめるリラクゼーション系ヨーガです。

ダイエツトヨーガ(2) ダイエットしたい、若々しくいたい、そんな貴女にオススメ! ヨガとトレーニングを融合したプログラムでメリハリボディを作ります。

華道(小原流)★ 男性も大歓迎。国内外に支部を持つ小原流でいけばなを楽しみましょう。

華道(未生流) 人と自然のふれあいが花を活ける心。高価な花ではなく、庭に咲いている花を何気なく一つ活かしてみませんか。

カーディオキック★ 軽快な音楽に合わせてパンチ、キック! 脂肪燃焼効果抜群です。

エアロピクス ダンスエアロを取り入れて楽しながらダイエット、ストレス解消しましょう。

フリースタイル HIP HOPの基礎をもとに体を作り、様々なジャンルを混ぜてダンスを踊ります。

はじめてのベリーダンス 主にエジプト、レバノンの音楽に合わせて楽しく、美しくベリーダンスを習得しましょう!

手編み教室 手編みの素晴らしさは、自分で編んで自分で着られる楽しさです。初めての方でも基礎から丁寧に指導致します。

健康体操★ 音に合わせて楽しく行う体操教室です。日頃使われない筋肉を目覚めさせ、若々しい体づくりを目指します。

健康エクササイズ ストレッチとリズムに合わせて行うエクササイズ。呼吸法を大切にしたい教室です。身も心もリフレッシュしましょう!

ハワイアンダンス フラダンスは手の動きを使って歌の意味を表現するハワイの民謡です。美容とリラクゼーションに役立ててみませんか?

ヒーリングストレッチ 音にのせてゆったりと癒されませんか? マイペースに楽しく…ひとときを一緒にしましょう! 中高年の方、大歓迎です。

ヒーリングストレッチ(2) 音にのせてゆったりと癒されませんか? マイペースに楽しく…ひとときを一緒にしましょう! 中高年の方、大歓迎です。

ジャズ&ストレッチ 癒しのストレッチのレッスン。基礎運動を通じて呼吸法をマスターし、素敵な体型づくりを目指します。

日本舞踊 日舞習得は心身の健康や立ち振る舞いの美しさに効果があります。

社交ダンス 心身の健康、人と人とのふれあい、ソシアルダンスを始めましょう。

太極拳 心と体の統一によって体調不良を解消し、足腰の老化防止につなげます。

体のやさしい操作法 フェルデンクライスメソッドを使い心地よい動きを通じて効率の良いからだの使い方を学ぶ教室です。

カルチャー33 生活に役立つ教養から、新たな趣味を広げる講座まで、多くの教室を開講しています。レベルアップを目指す方も、初めての方も、安心して取り組める内容になっています。

ギター教室 初心者大歓迎! 基本的なことから、高いレベルの演奏を目指すまで、楽しく学ぶ事ができます。楽器の貸し出しもあります。

ウクレレ教室 ハワイアン伝統的な奏法を学び、童謡、洋楽、邦楽などの曲で楽しく学びませんか? 楽器の貸し出しもあります。

ゴスペル教室 思いっきり歌って楽しんでませんか? 初めての方でも講師がしっかりリードします!

津軽三味線を楽しむ 演奏を楽しむことをモットーに基礎技術を学んでいただきます。初心者も経験者も歓迎! (貸し三味線ありです)(※事前予約)

歌謡教室 少人数での個人レッスンを中心に歌のテクニックを学びましょう。

基礎からのヴォイストレーニング 腹式呼吸で歌うことは、不安やイライラなどを緩和します。一緒に健康な心身づくりをしましょう。

楽しい英会話 日常でできることを英語を使って話したり、質問したりして会話をしながら言葉の使い方を学びます。

中国語 NEW 初めての方、少し話せる方、中国語を学んでみませんか? 一番簡単な発音と日常会話から始めていきます。

中国語 NEW(2) 初めての方、少し話せる方、中国語を学んでみませんか? 一番簡単な発音と日常会話から始めていきます。

ペン習字 実用小文字、ペン字などを中心とした、日常生活に必要な表書き等を基礎から応用まで幅広く指導致します。

書道 B 初めての方から多少経験のある方まで、基礎から勉強し、それぞれの実力に応じてランクアップするためのご指導を致します。

書道 A 漢字、かなの基本(初心者)から作品の創作(上級者)まで、幅広く学べる書道教室です。趣味や教養として楽しみませんか?

将棋 大人も子供も「将棋」で思考力アップ。正しい「3手」の読みが身に付けばあなたも役者。初級から高段者まで力に合わせて指導いたします。

パワーアップ囲碁 伸び悩みの方に! どう改善すればもっと上達できるかプロの的確なアドバイスします。

華道(小原流)★(2) 男性も大歓迎。国内外に支部を持つ小原流でいけばなを楽しみましょう。

華道(未生流)★(2) 人と自然のふれあいが花を活ける心。高価な花ではなく、庭に咲いている花を何気なく一つ活かしてみませんか。

フラワーアレンジメント★ 基本の形やオーロピアンスタイルを取り入れながら、季節のアレンジを楽しめます。

プリザーブドフラワー 毎月、季節に合わせたアレンジメントで楽しめます。いつでも美しいお花、プリザーブドを体験して下さい。

押し花絵★ 変色しない押し花技法で美しい色を残し自由な創作をしましょう。

手編み教室(2) 手編みの素晴らしさは、自分で編んで自分で着られる楽しさです。初めての方でも基礎から丁寧に指導致します。

クラフトテープ クラフトテープでバッグやバスケットを作ります。ハンドメイドだからカラーやサイズも思いのまま。一緒に手芸を楽しみませんか?

パッチワーク 実用的なものから、装飾的なものまで幅広く作れます。一緒に布遊びを楽しみませんか?

キャンディーブーケ教室 身近にあるお菓子がかわいくブーケ! 基本パーツの作り方から丁寧に指導致します。

声を楽しむボイストレーニング もっと声に声が出るといいたい!! を解決します。呼吸法や筋肉の使い方、力を抜くポイントなどを学習します。

プロカメラマンから学ぶテーブルフォト教室 フォトスタイルライターが「魅せ方」「撮り方」を丁寧に教えます! 初めての方でもOKです。(レンタルカメラ有)

やさしい写真教室 カメラやレンズの基礎知識を学習します。写真を撮る楽しさ、おもしろさを実感していただけます。

写真教室 写真の深みを味わっていただき、構図等の基本を学習します。学習しながらより完成度の高い写真にするためのアドバイスを行います。

簡単・楽しいパステルアート 指先で描く癒しアート。絵が苦手な方でも大丈夫! 誰でもできて気持ちよく元気になる心地よいアートを体験して下さい。

絵画教室(油絵教室) NEW 絵心のある方ない方も一人一人の個性を大事に指導させていただきます。自由に描いて頂き、油絵の楽しさをこの講座で実感できます。

着付け教室 自分で着物を着てみませんか? 楽しくお稽古で、美しく着物を着てお出掛けしましょう!

南京玉すだれ 楽しく笑顔満開! 面白くて不思議な日本の伝統芸「南京玉すだれ」教室では、持ち方や基本の技をレッスンします。

アロマポディトリートメント NEW アロマサロンで受けるポディトリートメントを、おうちでアレンジしてお伝えします。ご自身やご家族のメンテナンスに是非!

アロマで毎日すてきに アロマを使ったコスメづくりを中心に香りに楽しんでもらえるレッスンです。季節のハーブティを飲みながらゆったり過ごしてみませんか?

作り帯 手持ちの帯を切らずに針と糸で簡単に作れます。手早く装着するコツも伝授します。