

受講生募集

詳しくは中紙面をご覧ください！

いつでも体験・見学できます！

※ジム・プールを除く全講座のみ

振替制度もあり！

お休みしても安心！

入会金・年会費

不要！

平成27年4月
～平成27年9月

PLAISIR
プリーズ

フリータイム

ご利用案内

ウォーキングのみ フリータイム レディースタイム

10時 11時 12時 13時 14時 15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時

温 水 プ ール 利 用 時 間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	30	30	30	30	30	30	30
	15	15	15	15	15	30	30
	45	45	45	45	45	30	30
		10			10		
		30			30		
		30			30		
		30			30		
		30			30		
		30			30		
		30			30		

4月からご利用時間が
変更となります。

水曜日はレディースタイム

※女性のみご利用

1回 750円 税込

※ジム・プールどちらか

回数券 6,300円 税込

11枚綴り ※1枚につきどちらか

持ち物のご案内

- 温水プールご利用の際は、水着・キャップ・ゴーグルをご用意ください。
- トレーニングジムご利用の際は、室内用トレーニングシューズを持って運動しやすい服装でお越しください。

◆トレーニングジムは終日フリータイムとなっております。

利用時間

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

● 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)

● 色の時間は、子供のスイミング講座の為、海側のコースでウォーキングのみのご利用となります。

フリーパス 使い放題!

(30日間)
温水プール
トレーニングジム 5,500円 税込



教室風景ご覧頂けます

プリーズ田辺

検索

※PC、スマホ、携帯各種共通

〒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
URL <http://www.plaisir-tanabe.co.jp>
mail info@plaisir-tanabe.co.jp

営業時間

月～金 10:00～21:30

土 10:00～20:30

日・祝 10:00～18:30

アクア講座 5 講座

プールで楽しみながら体を動かしてみませんか？ウォーキングからスイミングなど、マイペースに楽しめるプログラムがあります。

健康運動実践指導者
講師 田中 利枝 (月)(木) 打越 歩 (土)

受講料 15,000円(11回)
(月)/10:00～11:00
(木)/19:15～20:15 定員/各15名
(土)/11:10～12:10

★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します。水中なら、無理なく運動を始められます。

健康運動指導士
プレジールスタッフ
講師 和田 由紀子

受講料 15,000円(11回)
(火)/10:00～11:00
(金)/10:00～11:00 定員/各25名

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おります。

講師 小阪 栄子

受講料 15,000円(11回)
(水)/10:00～11:00 定員/15名

アクアビクス (プールで運動)

余分な脂肪が気になる方、大歓迎！コアトレーニングやリラクゼーションを取り入れた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！

全米アクアエクササイズ協会認定指導者
講師 瀬戸 恵美子

受講料 15,000円(11回)
(木)/10:00～11:00 定員/25名

泳いでシェイプアップ! (泳法レッスン)

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せる内容になっています。

健康運動実践指導者
講師 田中 利枝 (月)(木) 打越 歩 (土)

受講料 15,000円(11回)
(月)/10:00～11:00
(木)/19:15～20:15 定員/各15名
(土)/11:10～12:10

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。

プレジールスタッフ
講師 楠本 直樹

受講料 15,000円(11回)
(月)/19:15～20:15
NEW (水)/19:15～20:15 定員/各10名

フィットネス講座 19 講座

「何か運動をしたいな」と思っても一人ではなかなか長続きしませんよね。気の合う仲間や先生と一緒に楽しみながら続けていきましょう。

受講料 12,000円(11回)
(月)/18:45～19:45 定員/各15名
(水)/10:30～11:30

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！経験豊富なダンサーがご指導致します。

Kamal Belly Dance Troupe 代表
講師 Kamal

受講料 9,900円(6回)
(水)/隔週 19:30～20:45 定員/25名

各教室 見学・体験無料!!

あなたの目で見て下さい。
おためし受講
お一人様1回まで無料

★はじめてのピラティス

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。

FIT マットピラティス
パーソナルインストラクター
講師 林 望

受講料 12,000円(11回)
(月)/18:45～19:45 定員/各15名
(水)/10:30～11:30

やさしいヨーガ

カラダの引きしめを行いながら腰痛・肩こり・ひざ痛をやわらげていきます。

ジャパンヨガレトリック認定
ヨガインストラクター
講師 内田 晶子

受講料 12,000円(11回)
(水)/15:15～16:15 定員/15名

★癒しのヨーガ

ヨーガでいつまでも美しく！リンパの流れを良くし、足のむくみや疲れ、腰痛、肩こりなどを解消します。

ジャパンヨガレトリック認定
ヨガインストラクター
講師 内田 晶子

受講料 12,000円(11回)
(木)/20:00～21:00 定員/各15名
(金)/19:00～20:00

コアビクス

ラテン・エスニック系音楽に合わせて骨盤周辺を動かします。ウエストの引き締め、骨盤調整、脂肪燃焼効果が高いのが特徴です。

骨盤矯正エクササイズ
インストラクター
講師 日尾 一代

受講料 12,900円(10回)
(木)/10:30～11:30 定員/20名

★カーディオキック

軽快な音楽に合わせてパンチ、キック！脂肪燃焼効果がつづきます。

カーディオキックインストラクター
エアロビクスインストラクター
講師 森 恭子

受講料 14,200円(11回)
(日)/10:00～11:00 (土)/19:00～20:00
(水)/10:30～11:30 定員/各25名

エアロビクス

ダンスエアロを取り入れて楽しみながらダイエット、ストレス解消しましょう。

カーディオキックインストラクター
エアロビクスインストラクター
講師 森 恭子

受講料 14,200円(11回)
(土)/13:15～14:15 定員/25名

★ヨーガ

ヨーガでカラダの中からキレイに。カラダのゆがみを取りのぞきながら、心とカラダのバランスを整えます。

全米ヨガアライアンス
インストラクター
講師 吉田 早紀

受講料 14,200円(11回)
(月)/10:00～11:30 (火)/13:00～14:30
(土)/10:00～11:30 定員/各25名

★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。

健康運動指導士
プレジールスタッフ
講師 和田 由紀子

受講料 14,200円(11回)
(月)/13:30～15:00 (水)/13:30～15:00
(火)/13:30～15:00 定員/各6名

★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！

講師 野中 イク子

受講料 14,200円(11回)
(金)/19:10～20:40 定員/15名

★健康体操

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

講師 野中 イク子

受講料 14,200円(11回)
(火)/10:00～11:30
(木)/13:15～14:45 定員/各25名

ジャズ&ストレッチ

癒しのストレッチと美しいダンスのレッスン。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。

トモジャズダンススタジオ
インストラクター
講師 長谷川 仁美

受講料 14,200円(11回)
(水)/19:00～20:30 定員/15名

ヒーリングストレッチ

音に合わ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。

トモジャズダンススタジオ
インストラクター
講師 長谷川 仁美

受講料 14,200円(11回)
(金)/10:30～11:45 定員/15名

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。

PLUS DANCE FAMILY 主宰
講師 山本 佑

受講料 14,200円(11回)
(火)/20:15～21:15 定員/20名

NEW 初級 JAZZ

ジャズの基礎をゆっくり学びながら楽しくクールに踊りませんか？
画像はイメージです

トモジャズダンス
スタジオ
講師 田川 リナ

受講料 14,200円(11回)
(火)/19:00～20:00 定員/25名

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？

ナーフアレイオカイカワカ
日本ハワイアン協会会員
講師 龍畑 ひとみ

受講料 14,200円(11回)
①(火)/15:00～16:30 ③(木)/20:00～21:30
②(木)/18:30～20:00 ④(月)/20:00～21:30 定員/各30名

ナーフアレイオカイカワカ
インストラクター
講師 ④萩野 真紀

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。

日本舞踊坂東流師範
講師 坂東 佳恵

受講料 14,200円(11回)
(水)/13:30～15:00 定員/25名

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。

全日本ダンス協会
日本ポル・ル・ダンス連盟
インストラクター
講師 東山 順子

受講料 14,200円(11回)
(金)/13:00～14:30 定員/25名

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。

田辺太極拳普及員
中国武術初級
講師 堀田 由紀

受講料 14,200円(11回)
(24式) (木)/10:00～11:30
(48式) (金)/10:00～11:30 定員/各20名

アウトプレジール 1 講座

当館内では難しい授業を、専門施設と連携して開講しています。専用の設備が充実している施設でのプロ指導を受け、スタジオや教室とは違う開放感の中、楽しく学びませんか。

講師 演名 一成

受講料 16,100円(11回)
初級 (水)/18:30～20:00 定員/各8名
中級 (水)/20:00～21:30

ゴルフ教室

運動不足解消、ストレス解消、その他の目的の方、初心者から本格派の方まで、誰でもコーチの親切な指導を受けられます。

講師 演名 一成

受講料 16,100円(11回)
初級 (水)/18:30～20:00 定員/各8名
中級 (水)/20:00～21:30

キッズ講座 17 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。

キッズJAZZ(4才~小6)

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

トモダンススタジオ
インストラクター
講師 殿水 まさみ

受講料 13,800円(11回)
(月)/15:45~16:45 定員/15名

クラシックバレエ

本格的なバレエのレッスンのための基本姿勢・ポジションを学び、基礎体力・音感・リズム感・柔軟性・表現力を養います。小学生クラスではさらにバレエの基礎を学びます。

シュウバレエスタジオ主宰
和歌山洋舞協会会員
元東京シティ・バレエ団
講師 小前 大介

受講料 13,800円(11回)
(3~6才)(土)/10:00~10:45
(小1~小4)(土)/11:00~12:15 定員/各20名

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げます。

新体操指導員
講師 玉井 和代

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

ジュニアHIP HOP

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。

PLUS DANCE FAMILY 主宰
講師 山本 佑

受講料 13,800円(11回)
(小1~小3)(火)/16:40~17:30
(小4~小6)(火)/17:30~18:30 定員/各15名

HIP HOP 入門(4才~小6)

最新スタイルのニュースクール・ヒップホップダンスを通じ、自己表現の楽しさを学びながらカッコ良く踊りましょう。

LEGIT DANCE COMMUNITY
主宰・インストラクター
講師 山本 直与

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

子供の空手(小1~小6)

空手の稽古は全身運動なので、体力と集中力運動能力が向上し、バランスの良い筋力が養えます。礼儀作法も身に付きます。

天理道日本本部和歌山
田辺支部支部長・総代理
講師 愛須 伸也

受講料 13,800円(11回)
(月)/17:15~18:30 定員/15名

幼児体操教室(4才~6才)

様々な運動で身体だけでなく、意欲、自信、自立の精神も養います。

プレジールスタッフ
講師 坂本 晃章

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

子供の器械体操(小1~小3)

マット、跳び箱、鉄棒を通じチャレンジ精神を育みます。

プレジールスタッフ
講師 坂本 晃章

受講料 13,800円(11回)
(木)/16:45~17:45
(金)/16:45~17:45 定員/各15名

子供の囲碁教室

囲碁的発想は脳の発達により刺激となります。
【対象年齢】小1~小6

アマ6段
講師 石原 真紀男

受講料 13,800円(11回)
(水)/16:00~17:00 定員/10名

子供の将棋教室

子供から将棋に親しむことは、脳に刺激を与え発達を促します。
【対象年齢】小1~小6

日本将棋連盟指導員
講師 前田 造

受講料 13,800円(11回)
(金)/16:00~17:00 定員/10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、レベルにあった指導をしていきます。

毎日展余友・
田辺市展審査員
講師 線崎 穂村

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

ジュニア英会話教室

身近にあるもの、興味のあるものから英語に親しみ楽しく学びます。

講師 クリスティーン 千代 悠

受講料 15,400円(11回)
(年長~小2)(金)/16:30~17:30 定員/5名
(小3~小6)(金)/17:40~18:40 定員/8名

PLAISIR ジュニア スイミングスクール ~カラダづくりに、泳力アップに 今こそスイミング!~

特長 【その1】少人数制レッスン! 【その2】お休みしても安心振替制度! 【その3】見学・体験無料!

	月	火	水	木	金	土	
15:30	幼児の水あそび (打越)	幼児の水あそび (坂本)	幼児の水あそび (瀬戸)	幼児の水あそび (打越)	幼児の水あそび (瀬戸)	9:00 小学生のスイミング (打越・小松)	
16:00	幼児のスイミング (打越・瀬戸)	幼児のスイミング (坂本)	幼児のスイミング (小松・瀬戸)	幼児のスイミング (打越)	幼児のスイミング (瀬戸)		10:00 小学生のスイミング (打越・小松)
16:05	小学生のスイミング (打越・瀬戸)	小学生のスイミング (坂本)	小学生のスイミング (小松・瀬戸)	小学生のスイミング (打越)	小学生のスイミング (和田)		
16:50	小学生のスイミング (打越)	小学生のスイミング (坂本)	小学生のスイミング (小松)	小学生のスイミング (打越)	小学生のスイミング (和田)	11:00	
16:55	小学生のスイミング (打越)	小学生のスイミング (坂本)	小学生のスイミング (小松)	小学生のスイミング (打越)	小学生のスイミング (和田)		
17:55	小学生のスイミング (打越)	小学生のスイミング (坂本)	小学生のスイミング (小松)	小学生のスイミング (打越)	小学生のスイミング (和田)		
18:55	小学生のスイミング (打越)	小学生のスイミング (坂本)	小学生のスイミング (小松)	小学生のスイミング (打越)	小学生のスイミング (和田)		
19:05	選手育成 クラス (楠本)	選手育成 クラス (楠本)	選手育成 クラス (楠本)	選手育成 クラス (楠本)	選手育成 クラス (楠本)		

※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ございます。
 ※生徒数が多い場合は、補助スタッフを入れて対応します。

少人数制ですので受講希望の方は、お早めにお申し込みください。

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

幼児の水あそび

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。

対象【3~4才】

受講料 週1 9,400円(3ヶ月)

幼児のスイミング

顔付けからパタ足そして泳げるようになる事を目標に。

対象【4~6才】

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

クロールマスターそして平泳ぎ。レベルに応じた泳法取得も指導。

対象【小1~3】

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

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。

対象【小4~6】

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

「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。

対象【小4~6】

受講料 週1 4,700円(1ヶ月) 週1 14,000円(3ヶ月)
週2 6,600円(1ヶ月) 週2 19,800円(3ヶ月)

受講申込みのご案内

- 電話による仮受付もいたしますが、窓口受付を優先します。この仮受付の場合は、電話申し込みから7日以内に必ず当センターの窓口で受講申込書(当センター備付)に記入のうえ、受講料(教材費)を直接納めていただきます。(未納の場合は無効になります。)なお、定員になり次第締切らせていただきますのでご了承ください。
- 受講料は申し込みの際に3ヶ月分現金で納めて頂くか、毎月の口座引き落としとなります。口座引き落としの場合は最初の1ヶ月分は現金にて納めて頂きます。引き落とし通帳の口座番号と、名義をお知らせいただき用紙にご記入ください。※引き落とし希望の方は、銀行印をお持ちください。
- お引き落とし手数料は、お客様の御負担とさせていただきます。
- 見学や無料体験は、各講座随時受付しております。ただし、体験は1講座まで、それ以上は1回参加につき1,800円となります。(要予約) ※詳しくは、お問い合わせください。
- 受講申込みが極端に少ない講座については、開講できない場合もありますので、あらかじめご承知おきください。
- 講座によって教材費、材料費等の実費が必要なときは、受講者の負担となります。
- お支払いいただいた受講料は、原則として払い戻しいたしません。ただし、転勤、病気などでやむを得ない場合は、払い戻しすることがあります。

講師募集中

当施設では、講師を募集しています。
お電話の上、履歴書をご持参ください。

お問い合わせ先
☎0739-23-6677

休館日：平成27年5月3日(日)・5月4日(月)