

## 見学・体験受付中!!

おためし受講  
お一人様1回 **500円**

TEL 0739-23-6677

※1講座1回まで(10/1受付分より)

教室風景をwebで公開中!!

### キッズ講座 10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 (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。

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

### ジュニアHIP HOP

アットホームな雰囲気レッスンを行っています。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。

**受講料 13,800円(11回)**  
初級(小1~)(火)/17:30~18:30 定員/15名  
入門(小1~)(火)/19:00~19:45

### ジュニア新体操

美しい姿勢と柔軟性を高めて、手鏡を使い楽しく競技につなげます。

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

### 子供の絵画教室 (小1~小6)

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。(アクリル絵の具を使います。)

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

### 子供の将棋教室

子供から将棋に興味をもち、脳に刺激を与え発達を促します。  
【対象年齢】小1~小6

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

### 子供の囲碁教室

囲碁の発達は脳の発達により刺激となります。  
【対象年齢】小1~小6

**受講料 13,800円(11回)**  
(水)/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。

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

### 子供の工作教室 (年長~小6)

カッターなど道具の使い方を学びながら段ボールや身近な素材で工作をします。小さな頃から物づくりに取り組むことで豊かな感性や創造力が磨かれます。

**受講料 7,600円(6回)**  
(土)/隔週 13:00~15:00 定員/10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** 少人数制だから **1. たくさん練習できる 2. 個別に指導出来る 3. 安全にレッスン出来る**

	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・芝田)	幼児のスイミング (小松・瀬戸)	幼児のスイミング (打越・芝田)	幼児のスイミング (瀬戸)	
16:05						
16:50	小学生のスイミング (打越・瀬戸)	小学生のスイミング (坂本・芝田)	小学生のスイミング (小松・瀬戸)	小学生のスイミング (打越・芝田)	小学生のスイミング (和田・芝田)	
16:55						11:00 小学生のスイミング (打越・小松)
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	選手育成クラスA (楠本)					11:10 幼児の水あそび (打越) NEW
19:05						11:40 幼児のスイミング (小松) NEW

※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。

【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・芝田弘子 (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。  
【受講料】 対象【3~4才】  
週1 9,400円(3ヶ月)  
週2 15,400円(3ヶ月)

#### 幼児のスイミング

顔付けからバタ足そして泳げるようになる事を目標に。  
【受講料】 対象【4~6才】  
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。  
【受講料】 対象【小1~3】  
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。  
【受講料】 対象【小4~6】  
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

【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】 対象【小4~6】  
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み(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さ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、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。体験は各講座随時受付しております。ただし、お1人様1回 500円。それ以上は1講座につき1000円となります(要予約)※1講座1回まで。大会や発表会前は、体験、入会をお断りする場合があります。※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29年12月29日(金)~平成30年1月3日(水)

# 受講生募集集中

新しい がこんなに楽しい

いつでも体験・見学できます  
※ジム・プールを除く講座のみ

お気軽にお問い合わせ下さい。  
**TEL : 0739-23-6677**

プレジール 田辺

## ジム・プール

トレーニングジムは、初めての方でもスタッフが利用方法を説明しますので気軽にお声掛けください。プールは水温が保たれたキレイな水です。ウォーキングレーンとスイミング専用レーンを設けております。

### フリータイム ご利用案内

10月からご利用時間が変更となります。

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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
20	20	20	20	20	30	30
10月~11月	10月~11月	10月~11月	10月~11月	10月~11月	10月~11月	10月~11月
12月~3月	12月~3月	12月~3月	12月~3月	12月~3月	12月~3月	12月~3月

#### 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。

### 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

### フリーパス (30日間) 5,500円 税込

温水プール トレーニングジム

◆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。
- プールのフリータイムは講座の都合等により変更になることがあります。

〒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

webはこちら!

**営業時間**

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

紀伊田辺駅よりタクシーで約10分

講座開催期間 2017年10月~2018年3月 ☆印のついた講座は、他のクラスにふりかえできます。

☆印のついた講座同士(同じ講師)は、互いにふりかえができます。

### 見学・体験受付中!!

おためし受講  
お一人様1回 **500円**

TEL 0739-23-6677

※1講座1回まで(10/1受付分より)

教室風景をwebで公開中!!

### 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。

★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。

★アクアピクス(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ックスストレッチ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!

★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持ちしています。

### フィットネス講座 21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。

★マインストレーニング  
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。

★ピラティス  
インナーマッスを意識しながら、バランスの整った姿勢を作ります。身体が安定するのだから美しく引き締められる。若く女性に欠かせないエクササイズです。

★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締め、歪みのない美しくしなやかなボディを手に入れます。

★はじめてのピラティス  
ピラティスは、身体に優しく「頭を使うエクササイズ」です。身体のストレッチ、筋力強化、バランス強化を目的とします。若く女性に欠かせないエクササイズです。

### ヨガ

★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。

★アシュタンガヨーガ  
一連の決まったポーズをダイナミックに呼吸と動作を調和させながら連続して行う、運動量の多いヨーガ。柔軟性を高め、心と体を鍛え、集中力を高める効果が期待できます。

★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!

### 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、代議アンブレも効果があると言われています。一緒に健康的な心身づくろいをしましょう。

★声を楽しむヴォイストレーニング  
歌声に対して効果的に声と呼吸の方法・空気の使い方・お腹の膨らみを感じながら、腹式呼吸の発声法を身に付けていきます。あなた自身の声をもっと好きになってみましょう。

### フラワーアレンジメント

フラワーアレンジメントの基本の形やヨーロッパスタイルを取り入れながら、季節のアレンジメントが色々楽しめます。

★フラワースタイル  
美しい風景や花・フルーツなどを木、布など様々な素材に描く伝統工芸。下絵もあり転写しするのではじめてでも十分楽しめます。

### 華道(小原流)

男性も大歓迎。国内外に支部を持つ小原流。高貴な花ではなく、庭に咲いている花を何一つ捨てません。

★華道(未生流)  
人と自然のふれあいが花を活ける心。高貴な花ではなく、庭に咲いている花を何一つ捨てません。

### オランダのトルペイント

美しい風景や花・フルーツなどを木、布など様々な素材に描く伝統工芸。下絵もあり転写しするのではじめてでも十分楽しめます。

### メンズアシュタンガヨーガ

仕事に、家庭に、日々ストレスを抱える男性のためのフィットネスヨーガクラスです。運動強度高めめのアシュタンガヨーガです。

★リラックスヨーガ  
アロマの素敵な香りに包まれた空間で運動不足・肩こり解消のためのリラックスを目的としたヨーガ教室です。一日の疲れを取り除くのもリラックス。

★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目覚めさせ、若く身体づくりに目指します。

★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!

### ボディケア

★体のおいしい操作法  
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。

★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心と体を一緒に癒してあげよう。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。

★エアロピクス  
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  
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。

### 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。

★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指導致します。

★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。

★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族舞です。美姿勢とリラックスに役立ててみませんか?

★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、人と人のふれあい、ソシアルダンスを始めましょう。

★カルチャー講座 34講座  
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。

★ペン習字  
実用小文字、ペン字などを中心とした、日常生活に必要な書き方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レベルアップするための指導を致します。

★はじめての書道  
はじめての方、基本をしっかりと学びたい方向けに文字の基本ときれいな書き方のトレーニングを中心に授業を進めています。初心者の方にも道具のレンタルもしています。

### 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?

★将棋教室  
初心者から経験者の方まで、丁寧に教えします。教室には、時間内であればいつでも貸し出していただけます。

★囲碁教室  
全くの初心者からでも講師と対局で考え方やテクニックを指導します。

★やさしい韓国語  
はじめての方でも習いやすいようにテキストを使って、発音や発音をネイティブ講師が丁寧に教えます。レベルに合わせて選べるコースで楽しく勉強しましょう。

★三味線教室  
初心者の方も経験者の方も大歓迎です。童謡、民謡、地歌など、一緒に楽しく弾いてみましょう。レッスンには、三味線教室(※事前予約)

★ギター教室  
初心者大歓迎! 楽器の選び方、コード譜の読み方など基本的なことから、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。楽器の貸し出しもいたします。

★ウクレレ教室  
ウクレレを始めたい方大歓迎! ハワイアンな伝統的な楽法を学び、童謡、民謡、邦楽などの曲で気軽に楽しむことができます。楽器の貸し出しもいたします。

★歌謡教室  
少人数での個人レッスンを中心に歌のランクアップをしましょう。

### ゴスペル教室

思いっきり歌って楽しんでスリキリしませんか? はじめての方も講師がしっかりリードしてくれるので大丈夫。

★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、代議アンブレも効果があると言われています。一緒に健康的な心身づくろいをしましょう。

★声を楽しむヴォイストレーニング  
歌声に対して効果的に声と呼吸の方法・空気の使い方・お腹の膨らみを感じながら、腹式呼吸の発声法を身に付けていきます。あなた自身の声をもっと好きになってみましょう。

★プリザードフラワー  
毎月、季節に合わせたアレンジをご用意致します。水を与える必要がなく、生きた植物と比べて色あせない、いつまでも美しいお花。プリザードを体験して下さい。

★押し花絵  
変色しない押し花技法で自然な色を残し自由な創作をしましょう。

★華道(小原流)  
男性も大歓迎。国内外に支部を持つ小原流。高貴な花ではなく、庭に咲いている花を何一つ捨てません。

★華道(未生流)  
人と自然のふれあいが花を活ける心。高貴な花ではなく、庭に咲いている花を何一つ捨てません。

### やさしい写真教室

カメラやレンズの基礎知識を学びます。構図やアングル、光の扱いなどによって写真が変わることを学ぶ中で、写真を撮ることの楽しさ、おもしろさを体験していただきます。

★写真教室  
写真の深みを知っていただき、構図の基本を学びます。また、作品を講評し、鑑賞力を高めるための学習を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致します。

★簡単なパステルアート  
指先で描くパステルアート。絵が苦手な方でも大丈夫! 誰でも描けるパステルアート。心がほっとする癒されるオリジナル作品を作ってみませんか?

★心が癒される樹脂粘土  
こねこね心地のいい粘土を使って可愛いミニチュア小物を作る教室です。心がほっとする癒されるオリジナル作品を作ってみませんか?

★気軽に楽しむ陶芸  
何か趣味を持ちたいな〜。モノを作ることが好き! 自分のペースで楽しみたい! そんな方にぴったりの教室です。

### クラフトテープ

手芸用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?

★手編み教室  
手編みの楽みは、自分で編んで自分で着るの楽しさです。初めての方でも基礎から丁寧に指導致します。

★パッチワーク  
パッチワークは布を縫い合わせ、実用的なものから、装飾的なものまで幅広く作る手芸です。一緒に布遊びを楽しみませんか?

★ポーセラーツ教室  
貴い白磁器に様々な柄の転写紙を貼り、電気で焼けばオリジナルの食器や小物が作れます。心がほっとする癒されるパッチワーク作品を作ってみませんか?

★アロマセラピー香りの教室  
ハーブや精油について学びながら、実習をとおして、アロマセラピーを身につけていきます。

### 南京玉すだれ

楽しくて笑顔満開! 面白くて不思議な日本の伝統芸「南京玉すだれ」教室では、持ち方から始まる基本の技術レッスンを行います。

★着付け教室  
自分で着物を着てみませんか? 美しいお着物で、美しく着物を着てお出かけしましょう!

★作り帯  
手持ちの帯を切りずらに針と糸で簡単に作れます。手早く着るコツも伝授します。

### 見学・体験受付中!!

おためし受講  
お一人様1回 **500円**

TEL 0739-23-6677

※1講座1回まで(10/1受付分より)

教室風景をwebで公開中!!

入会金・年会費 不要 / 見学・体験受付中!! お一人様 500円 ※1講座1回まで

カルチャー講座は、別途材料費がかかる教室があります。詳しい内容はお問い合わせ下さい。