

## 「スケートSC軽井沢クラブ」 農業体験を行いました

スケートSC軽井沢クラブでは、スケート技術の上達だけでなく、活動を通じて視野を広げ、人として成長してほしいと考えています。そこで日頃のトレーニング以外に、登山や職業体験なども行ってきましたが、7月6日にはレタスの収穫体験をしました。場所は、五輪選手を多数輩出している標高1,200mの長野県川上村。今回参加した20名全員、農作業は初めての経験です。

近年、「スポーツ×農業」というコラボレーション事例を多く見かけます。たとえば、地方には就農して選手活動を行うサッカーやハンドボールのクラブがあります。生計やセカンドキャリアのためだけではなく、農業としては担い手が増える、競技としてはハードな農作業で筋肉が鍛えられるといった相乗効果もあるそうです。

早朝4時に軽井沢を出発し、7時過ぎからいよいよ収穫です。一面に広がる鮮やかな緑のレタス畑。



広さとレタスの数に圧倒されつつ、一つ一つ箱詰めして運んでいきます。歩きにくい足場と慣れない長靴で運ぶのはなかなかの重労働でした。

2時間に及ぶ作業を終えてみんなへトへトになっていましたが、食卓に食べ物が届くまでに多くの苦労や思いが詰まっているのを感じ取ることができたようです。こうした学びから、日頃意識せずに得ていた食物や衣服、スケートの道具、いつも支度を手伝ってくれる保護者のサポートなど、すべての人や物に「感謝」して、いろんなことに取り組んでほしいと願います。

8月は合宿して海辺でも練習を行い、9月には町の強歩大会に出場します。その後も講習会や陸上競技イベントなどに参加予定です。心身共に成長したい、達成感を味わいたいという方は、スケートクラブと一緒に励みませんか。活動は週3回しており、見学や体験参加は常時受け付けています。

TEL: 0267-48-5555(軽井沢アイスパーク)

## 好評放送中！毎週金曜9時半オンエア FM軽井沢「Catch up! SC軽井沢クラブ」

今年4月よりFM軽井沢で当クラブの番組「Catch up! SC軽井沢クラブ」が始まりました。さまざまなスポーツにスポットを当て、競技の醍醐味や最新情報を発信しながらスポーツを楽しむ人を応援するのが目的。当クラブのスタッフがナビゲーターを務め、ゲストを招いて楽しいトークを繰り広げます。

FM軽井沢の番組はインターネットでも配信しています。ラジオで、ネットでぜひお楽しみください。

放送：毎週金曜9:30～9:45(翌週再放送)

www.fm-karuizawa.co.jp

インターネットサイマルラジオ www.jcbasimul.com/radio/778



いつもありがとうございます。SC軽井沢クラブの事業に協賛いただいている皆さま(敬称略・順不同)

(有)あらしき酒店 (株)インテック (株)永建 SO軽井沢プログラム 追分宿おうぎや (有)クリーンライフ (株)松屋 (株)井上長岡鉄工(株) 軽井沢タリアセン たてしなッブル (株)クラブ ムーゼの森 (株)軽井沢IT経営センター (株)シンジ堂医薬離山房 軽井沢ガス(株) (株)FiNC Technologies 軽井沢ブルワリー(株) シチズン時計(株) シチズンファインデバイス(株) シチズンマシナリー(株) シチズン時計マニュファクチャリング(株) 田口紙業(株) ヨネックス(株) GAViC (株)佐藤肉店 (株)ヤオトク (有)ルーツ エステー(株) 八海醸造(株) (株)グラフィックデザイン 大東建託(株) (医)恵仁会 巴工業(株) タウナー不動産 (株)ホスピタリティオペレーションズ ピースフルピクチャーズ 軽井沢エフエム放送(株) 笹川建設(株) (株)アルファヨーヨー住器 (株)フィールド・マネジメント



設立15周年を迎え、当クラブでは皆様へ感謝の気持ちを込めて、さまざまな記念サービスやプログラムなどを若手スタッフによる特別チームが企画しております。どうぞこの機会にさまざまなスポーツをして、観戦して、たくさんの楽しい思い出をつくってください。

発行：2019年8月8日

編集：NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ

軽井沢町長倉332-4 TEL 0267-46-8960(平日9:00～18:00 土・日・祝休)

MAIL) info@karuizawaclub.ne.jp WEB) www.karuizawaclub.ne.jp



スポーツコミュニティ軽井沢クラブニュース

# SC Karuizawa Club News

vol.36

## ありがとう15周年

おかげさまでスポーツコミュニティ軽井沢クラブ(SC軽井沢クラブ)は、設立15周年を迎えました。さらに多くの方がスポーツを楽しむ機会が増えることを願い、「SCKC 15th Anniversary」と題し、感謝を込めてさまざまな企画を考えました。



小学生以上1,500円が**500円**  
未就学児1,000円が**無料**

8/18(日)限り

## 町民サンクスデー 4時間遊び放題

予約不要

「4時間遊び放題」は、30種以上の遊具が揃い、子どもから大人まで楽しめる季節恒例イベント。軽井沢町民の方へ1日限りの大奉仕。住民確認ができる証明書を持ってお越しください。



日 時：8月18日(日)9:00～16:00 ※12時以降入場の場合も16時終了となります  
※雨天中止(中止の際は施設公式Facebook等お知らせします)

場 所：軽井沢風越公園屋外スケートリンク(軽井沢アイスパーク)

## パーソナルトレーニング5回マ

### プロテイン(5,000円相当)プレゼント

スカップ軽井沢・トレーニングルームでパーソナルトレーニング60分以上を5回ご利用の方に、トレーナーおすすめのプロテイン※を1個プレゼントします。



期 間：2019年11月1日～2020年3月末日

※製品メーカー、風味等は選ばせません

## Presented by サンケイスポーツ スポーツイベント参加・観戦プレゼント

軽井沢マラソンフェスティバルでお世話になっているサンケイスポーツ様より15周年にちなみ合計15名様にすてきなプレゼントをいただきました。

### 1. ジロ・デ・種子島2019参加権2名様<通常一般1名9,500円相当>

www.girodi-tanegashima.com

開 催 日：2019年10月27日(日)

参加種目：島1周の部(約150km) ※島半周の部(約78km)に変更可能

申込締切 9/13

### 2. サイクリング屋久島2020

申込締切 12/2

参加権2名様<通常一般1名9,700円相当>

www.eco-ride.info

開 催 日：2020年2月16日(日)

参加種目：島1周100kmの部 ※ショートコース50kmの部に変更可能



### 3. 第8回サンスポ古河はなももマラソン2020

参加権10名様<通常一般1名7,100円相当>

申込締切 20/1/6

www.kogahanamomo.jp

開 催 日：2020年3月15日(日)

参加種目：マラソン男子・女子の部(42.195km)

※他種目に変更可能



### 4. プロ野球「ヤクルト vs 巨人」スターシート

申込締切 9/2

観戦券ペア1組(2名)様<カテゴリーにより最大11,800円相当>

日 時：2019年9月23日(月・祝)

## 申込方法

申込締切日までにメールまたはファックスで、以下を記載してお申し込みください。当選発表は発送をもってかえさせていただきます  
[A.希望プレゼント B.名前 C.年齢 D.性別 E.住所 F.電話番号 G.今やっているスポーツ H.今後挑戦したいスポーツ]  
メール event@karuizawaclub.ne.jp ファックス 0267-46-8961 「15周年スポーツイベントプレゼント係」宛

ご紹介した「SCKC 15th Anniversary企画」はクラブ公式サイトでもご紹介しております。なお、各イベント会場・施設までの交通費についてはすべて個人負担となります。ご了承ください。 www.karuizawaclub.ne.jp/15anniversary

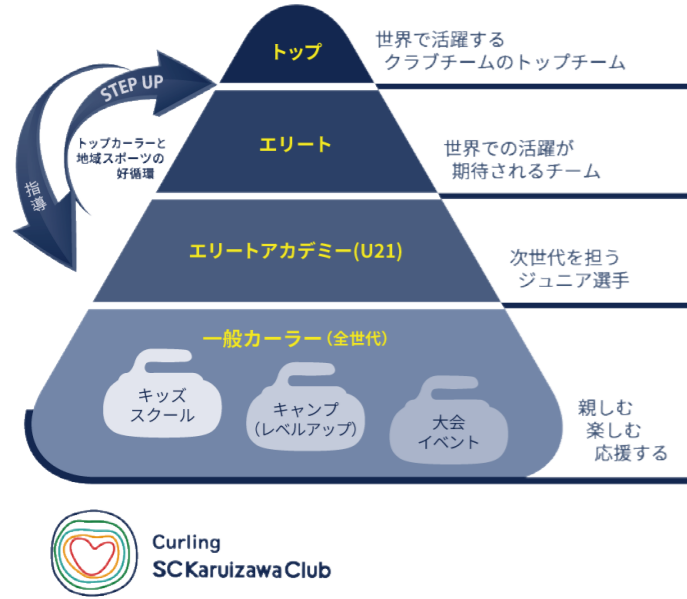




## 新しいクラブチーム 「カーリング SC 軽井沢クラブ」が始動

昨年より準備を進めていたカーリングのクラブチームが正式にスタートする運びとなりました。当クラブとしては、スケート、フットサルに続く3つ目のクラブチーム発足となります。「長野から世界へ！」を合言葉に、競技普及と競技を通じた地域活性を目的に2015年10月からスタートしたカーリング未来プロジェクトの軸事業として活動していきます。

このクラブチームではカーリングを楽しむ層とジュニアアスリートカーラーから世界で活躍が期待されるトップチームまで、図のような組織を想定しています。



### 後援会のご案内

クラブチーム「カーリング SC 軽井沢クラブ」の後援会が発足しました。クラブチームの活動に賛同し、チームや選手を支援いただける方を広く募集しています。

後援会費：個人一口2,000円 法人一口5,000円  
 入会特典：特製ステッカー進呈  
 お申し込み、お問い合わせ info@karuizawaclub-curling.com  
 詳しくはオフィシャルサイトをチェックしてください。  
 www.karuizawaclub-curling.com



▲一般男子・SC 軽井沢クラブ(右から) 山口剛史、小泉聡、大野福公、金井大成、柳澤李空

独自の指導メソッドを構築し、トップチームがジュニアを指導、そのジュニアがトップチームになり、またジュニアを指導していくという好循環をつくり、恒常的に世界で活躍するチームの輩出を目指します。併行して、生涯スポーツとして競技を楽しむ一般カーラーのサポートも今後行っていきます。



### カーリングエリートアカデミー

12歳～19歳まで、男女各8名、合計16名が在籍。世界を目指すジュニアアスリートたちは、日々氷上練習、フィジカルトレーニングに励んでいます。



▲2019年度アカデミー生

## 今年も12月下旬に開催 「軽井沢国際カーリング選手権大会2019」

12月19日(木)～22日(日)、今年で21回目となる「軽井沢国際カーリング選手権大会2019」が開催されます。今年も国内外からトップチームが集い、熱戦を繰り広げてくれる予定です。どうぞ会場にお越しいただき、氷上のチェスと呼ばれる頭脳戦を間近でご覧ください。出場チームや大会情報は、大会公式サイトやSNSで発信していきます。

軽井沢国際カーリング選手権大会2019  
 2019年12月19日(木)～22日(日)  
 会場：軽井沢アイスパーク  
 公式サイト www.karuizawa-icurling.jp/  
 Facebook@i.curling Instagram@i.curling Twitter@karu\_curling



## 軽井沢リゾートマラソンには女子10kmを新設 「軽井沢マラソンフェスティバル」参加者・ボランティア募集中

軽井沢紅葉まつりの一環となる「軽井沢マラソンフェスティバル(碓氷峠ラン184+軽井沢リゾートマラソン)」は、今年10月19日(土)、20日(日)に行われることとなりました。今回よりハーフマラソンチャレンジカップに参加し、大会新記録での優勝者には賞金が出るほか、自己ベスト更新者などには特別記録証が発行されることになっています。

日曜に開催する「軽井沢リゾートマラソン」は、第10回記念大会となります。ここまで続けることができたのは、軽井沢町や各団体の皆さんのあたたかいご支援の賜物と心より感謝申し上げます。今年は5kmコースを廃止し、ウィメンズ10kmコースを新設しまし

た。もともと女性参加者が多いこともあり、大会の目玉種目として期待されています。

エントリーは9月6日(金)まで受付中。またボランティアも募集しています。開催にあたり交通規制等ありますが、皆様のご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



## 誰もがスポーツを楽しめる環境づくりを目指して 「軽井沢ユニバーサルスポーツ祭」

6月29日、軽井沢風越公園総合体育館で「第12回軽井沢ユニバーサルスポーツ祭」が行われました。このイベントは、年齢や性別、障がいの有無を問わず、誰もが参加できる軽井沢のスポーツの祭典として毎年開催しています。



町内外から約330名が参加し、4組に分かれてさまざまな競技を楽しみました。今年いちばん盛り上がったのは、このスポーツ祭のために誕生した新競技「ポッチャン」。「ポッチャ」をアレンジしたもので、輪の中にポッチャボールを投げ入れて点数を競います。高得点が出ると大きな歓声が沸きました。

長野県では現在、パラスポーツを通じて共生社会の創造を目指す「パラウエーブNAGANOプロジェクト」を推進しています。来年夏には東京パラ五輪が開催、2027年には長野県で全国障がい者スポーツ大会の開催も内々定めています。たくさんの方がパラスポーツに親しめるよう、本イベントもよりよい大会を目指してまいります。開催に際し、ご支援、ご協力をいただいた皆様に御礼申し上げます。



## 「エイジシュートゴルフクラブ」活動15周年&例会200回達成記念旅行を実施

2004年、当クラブ発足とともにクラブ・イン・クラブとしてスタートしたエイジシュートゴルフクラブ。発足時20名ほどだったメンバーは、現在約60名になりました。発足当時から参加している方は8名もおられ、最高齢は96歳(名誉会員)、現在も元気にプレーするメンバーには90歳の方もいらっしゃいます。

昨年6月には例会200回を達成、さらに今年は結成15周年を迎えることを記念し、6月5日から1泊2日で群馬県渋川市に行きました。これまで、2011年10月に東北震災復興支援で福島県いわき市を、2013年10月に栃木県烏山市を旅しており、6年ぶり3度目の旅行となりました。

好天に恵まれ、長野原町の八ッ場ダムを見て、美人の湯で名高い小野上温泉で1泊。夜はみんなでカラオケを楽しみ、翌日は伊香保国際カントリークラブでプレーと、盛りだくさんの内容でした。参加は20名と少なかったものの、皆さん大満足の旅だったようです。



## フットサル SC 軽井沢クラブ

### トップチーム、セカンドチーム 活動報告

フットサルは2019年シーズンが5月より開幕し、トップチームは長野県リーグ1部(2019年5月～2020年1月開催)、セカンドチームは長野県リーグ2部(2019年5月～2020年2月開催)に所属しています。それぞれチームメンバーが代わり、気持ちも新たにまた1年間戦っていきます。

活動の最新情報は公式サイトwww.karuizawaclub-futsal.comで配信します。引き続きフットサル SC 軽井沢クラブをどうぞよろしくお願いいたします。

### ジュニアチーム 大会報告

3月30日、31日、「バーモントカップ 第29回全日本U-12フットサル選手権長野県大会」に、当クラブチームのジュニアが出場しました。30日に南長野運動公園で行われた1次ラウンドを1勝2敗、ワイルドカード7位で次に進みましたが、翌日ホワイトリングで行われた2次ラウンドは3敗で、残念ながら敗退となってしまいました。この経験を今後の練習に生かし、次の試合、7月21日(日)長野市で行われるEXILE CUP 2019北信越大会に臨みます。





**NEW** 出張パーソナルレッスン **要予約**

トレーニングルームのトレーナーが、ご自宅や別荘、滞在先の宿泊施設などに赴いてマンツーマンで指導いたします。出張エリアは軽井沢町内と御代田町の一部です。肩こりや倦怠感といった身体の不調改善から、体幹や腹筋などのパーツ強化、ダイエットやケガ予防など目的に合わせて行います。どうぞお気軽にお問い合わせください。



軽井沢の自宅や別荘、滞在施設でトレーニング

料金：お1人様60分10,800円～

※時間、トレーニング内容により異なります

お問い合わせは Messenger@scap.gym でも承ります

**NEW** グループトレーニング **要予約**

仲間と励まし合いながら身体を鍛えたいという声に応え、新しいプログラムが誕生しました。2名様以上のトレーニングを承ります。ぜひグループで目的を決めてご利用ください。

料金：2～5名様まで1時間あたり1回6,000円

6名様以上1時間あたり1人1,000円

※施設利用料が別途かかります

1回町民300円、町外600円、回数券有り

場所：スカップ軽井沢・トレーニングルーム

※参加人数や目的により、他施設を利用する場合がございます

その場合別途施設利用料がかかります

実施時間：12:00～14:00、16:00～18:00

(基本的にスカップ軽井沢休館日をのぞく)



通常のトレーニングプログラムも好評受付中

**ビギナー向けベーシックメニュー作成コース**

運動習慣がなく、どんな運動をしていいかわからない方、目標に向けてトレーニングをはじめたい方に、一人ひとりに合った運動メニューを作成します。4つのコースから選べます。

- 1.健康増進コース
- 2.シェイプアップコース
- 3.筋力アップコース
- 4.体幹(コア)強化コース

各コース3,780円

※特典として、30日間来場のたびにペットボトルの水1本をプレゼントします



THANK 15th ANNIVERSARY 11月～来年3月までパーソナルコース60分以上5回利用の方にプロテイン(5,000円相当)プレゼント

**パーソナルコース**

「トレーニングを見てアドバイスしてほしい」「ストレッチしてほしい」「より専門的な自分だけの運動方法を教えてほしい」といったお客様のご要望にトレーナーがお応えします。

30分3,780円、60分5,400円、90分8,100円

※ストレッチの場合をのぞき、初回はカウンセリングを含め60分以上を要します

THANK 15th ANNIVERSARY カラダを本気で変えよう! 3 months Challenge チャレンジャー募集中

詳しくはこちらをご覧ください



トレーニングシューズのレンタルあります

「上履き靴を忘れた」「靴は無いが思い立ってトレーニングしたくなった」そんな時はお気軽にご利用ください。

1回500円/サイズ：22・23・24・25・26・27・28cm

※1センチ刻みで用意しています ※数に限りがあります



**カーリング体験** **要予約**

5歳以上なら参加OK(10歳未満の場合は保護者の同伴が必要)。カーリングの基本を学び、ミニゲームを楽しみましょう。初心者向けには60分と90分コース、再受講の方にはリピートレッスンがあります。開催日時などの詳細は、軽井沢アイスパーク公式サイト「お知らせNEWS」でご確認ください。

初心者向け体験60分2,380円  
初心者向け体験90分3,240円  
リピートレッスン90分3,240円



**ちびっこカーリング教室** **要予約**

氷上での運動を通して「バランス感覚」や「集中力」を養います。

- アザラシクラス (小学1・2年生) 月曜日 17:00～17:50
  - ペンギンクラス (年中、年長) 水曜日 17:00～17:50
- 参加料：各クラス1回900円  
持ち物：温かくて運動しやすい服装、手袋、ニット帽子、上履き靴



**夏の4時間遊び放題** **予約不要**

屋外スケートリンクに約30種類の遊具を集めました。1番人気はトランポリン。ほかにローラースケート、バランスバイク、フットサル、ミニテニスなどなど、どれでも入場より4時間遊び放題! 夏の期間限定イベントです。



最終日8/18限り 町民サクスデー

日時：8月10日(土)～18日(日) 9:00～17:00  
※最終日(18日)のみ16:00閉場 ※雨天中止  
利用料：小学生以上1,500円、未就学児1,000円



一緒に楽しもう

**サークル参加者募集中!**

**カーリングサークル** **予約不要**  
「スキップ、スキップ、ランラン♪」

カーリングをしながら軽井沢ライフを楽しむ社会人サークルです。毎回20名ほどが集まって活動しています。「体験レッスンを受けてきました」という新しい参加者さんも増えてきました。この方のように、未経験の場合は軽井沢アイスパークの「カーリング体験」を一度受講すれば本サークルに参加いただけます。

カーリング仲間がほしい、試合をしてみたい、和気あいあいと身体を動かしたいという方は、お一人でもどうぞお気軽にお越しください。みんなで一緒にカーリングを楽しみましょう。



日時：基本的には木曜日11:00～12:00  
※変更の場合もあるためクラブ公式サイトwww.karuizawaclub.ne.jpでスケジュールを事前にご確認ください  
参加費：500円

**風越ランニングサークル** **予約不要**



ランニングサークルでは、5月7日に「ゴミ拾いウォーク」を開催しました。集合場所である軽井沢風越公園を起点に、女街道方面と、塩沢方面に分かれてスタート。一見何も落ちていなそうな道も、タバコの吸い殻、空き缶、ペットボトル...などなど、端まで注視するとたくさんのゴミがありました。14名で1時間ほど拾い、大きなゴミ袋が3つ一杯になるほどの量になりました。

ゴミ拾いを終えて、達成感とともに、いつものランニングコースにさらに愛着を感じるようになりました。走るだけでなく、ときにはこうした活動も行います。メンバーを随時募集しています。思い立ったら活動日に集合場所へお越しください。「楽しさ」を分かち合いながら一緒に軽井沢を走りましょう。

活動：毎週火曜日10:00～11:00  
毎週土曜日9:00～10:00  
集合：スカップ軽井沢テニスコート横の時計台 (雨天時は風越公園総合体育館ランニングコース)  
参加費：1回200円(土曜日は無料)  
持ち物：動きやすい服装、ランニングシューズ、飲み物





### SC軽井沢クラブ 要事前申込 フットボールスクール 月曜クラス

楽しむことを第一に、サッカー・フットサルの基本技術を習得します。コーチや仲間を大切に思うリスペクト精神を大切にしています。



対象：年少～小学6年生  
開催：毎週月曜

- キッズクラス(年少～年長) 16:00～16:55 月謝：4,750円
  - U-9クラス(小学1～3年生) 17:00～18:15 月謝：4,750円
  - U-12クラス(小学4～6年生) 18:30～20:00 月謝：5,750円
- ※週2回クラス(月曜・水曜)は月謝がU-9 7,500円、U-12 8,500円になります

### SC軽井沢クラブ 要事前申込 フットボールスクール 水曜クラス

開放的な人工芝のグラウンドで練習します。学年別に分けず、小学1～6年生までが一緒にプレーすることで、チャレンジ精神や協調性も学べます。

対象：小学1～6年生 開催：毎週水曜 17:00～19:00  
月謝：U-9 4,750円 U-12 5,750円

※週2回クラス(月曜・水曜)は月謝がU-9 7,500円、U-12 8,500円になります



### 合気道・運動教室 要事前申込

仲良く、明るく、元気に合気道を通して身体を動かすことの楽しさを学びましょう。みんなで同じ稽古を行うため、協調性や相手を思いやる心が養われます。体幹を鍛える補助運動で、バランスのとれた怪我のしにくい身体をつくりまします。相手に勝つのではなく、自分に打ち克ち、心身ともに強くなりまします。

対象：小学1～6年生 開催：毎週水曜 17:00～18:00  
月謝：5,000円



### 空手・礼儀作法教室 要事前申込

奥深い武道・空手に親しみながら、運動神経の基礎を養い、礼儀を身につけます。

対象：年中～小学6年生  
開催：毎週火曜 17:00～18:30  
月謝：4,570円



### 風越・キッズテニススクール 要事前申込



※ラケットの無料レンタルあります

日本プロテニス協会認定コーチ指導の下、幼少から基本を身につけ、テニスを楽しみましょう。

対象：年長～小学3年生  
開催：毎週水曜 17:30～18:30  
月謝：7,200円

### 子ども体育塾 要事前申込

楽しみながら思い切り身体を動かすことで、健全な身体と心の成長を促します。

対象：年少～小学6年生  
開催：毎週木曜  
●キッズクラス※(年少～年長) 16:15～17:05 月謝：2,410円  
●レギュラークラス(小学1～6年生) 17:15～18:45 月謝：2,920円

※キッズクラスはキャンセル待ちとなります



### ミニバスケット&コミュニケーション教室 要事前申込

ミニバスケットボールを通してEQ(心の知能指数)を養い、自己理解とともに他者理解もできる人になりまします。

対象：小学1～6年生  
開催：毎週金曜 17:00～19:00  
月謝：2,410円



### 個サル 予約不要

みんなで楽しくゲームを楽しみます。初心者の方もお気軽にご参加ください。

対象：中学生以上  
開催：毎週月曜 20:00～22:00

参加料：1回500円 持ち物：動きやすい服装、屋内用運動靴



### 脂肪燃焼エアロビクス 予約不要

音楽に合わせて身体を動かし、楽しみながら脂肪を燃焼させまします。

対象：中学生以上  
開催：毎週火曜 11:00～12:00

参加料：1回1,000円  
持ち物：動きやすい服装、屋内用運動靴



### 骨盤調整ヨガ 予約不要

骨盤の歪みを改善し、美しい姿勢を保つことでバランスが良くなり、体の不調改善にも役立ちます。

対象：中学生以上  
開催：毎週水曜 11:00～11:50 参加料：1回1,000円  
持ち物：動きやすい服装、ヨガマット(無料レンタルあり)



### パワーヨガ 予約不要

ダイナミックなポーズや動きを取り入れ、柔軟性を向上させながら筋肉バランスを整えます。

対象：中学生以上  
開催：毎週水曜 12:00～12:50

参加料：1回1,000円  
持ち物：動きやすい服装、ヨガマット(無料レンタルあり)



### アシュタンガヨガ 予約不要

呼吸と動作を連動させ、流れるように決められたポーズを繰り返して行います。運動量の多い、エネルギー溢れるヨガです。

対象：中学生以上  
開催：毎週木曜 20:00～21:00 参加料：1回1,000円  
持ち物：動きやすい服装、ヨガマット(無料レンタルあり)



### バレエバーレッスン 予約不要

正しい姿勢を意識して保ち、基礎代謝を上げることで、太りにくく痩せやすい身体を目指します。

対象：中学生以上  
開催：毎週金曜 10:30～11:30  
参加料：1回1,000円  
持ち物：動きやすい服装、屋内用運動靴



## スカップ軽井沢・プール お問い合わせ TEL0267-48-2145 www.kazakoshi-park.jp/scap-karuizawa



### 中学生～大人向け水泳教室

ハイドロクラスのみ、事前に空き状況をスカップ軽井沢 TEL0267-48-2145 へお問い合わせください

※7月20日～8月19日 中学生～大人向け教室と子ども教室は休講になります  
※10月以降の中学生～大人向け教室は9月2日以降に風越公園公式サイト www.kazakoshi-park.jp、折込チラシ等でご案内します。お申し込み開始は9月中旬予定です

ハイドロトレーニング  
火曜 19:00-20:00 1,000円/1回

ハイドロベーシック  
水曜 10:00-10:45 900円/1回

らくらくアクア  
水曜 11:00-11:45 900円/1回

ハイドロトレーニング  
水曜 19:30-20:30 1,000円/1回

スイミング初級  
木曜 10:00-10:30 500円/1回

スイミング中上級  
木曜 10:30-11:00 500円/1回

脂肪燃焼アクア  
木曜 19:00-19:45 900円/1回

アクアはじめの一步  
金曜 10:00-10:30 500円/1回

スイムはじめの一步  
金曜 10:30-11:00 500円/1回

Theはじめて  
金曜 19:30-19:45 300円/1回

初級スイミング  
金曜 19:45-20:15 500円/1回

中級スイミング  
金曜 19:30-20:30 1,000円/1回

### 子ども水泳教室

開催：毎週水曜日、金曜日  
※休講の場合あり  
時間：上記曜日の16:30～17:30、17:30～18:30、18:30～19:30  
月謝：週1回4,800円、週2回8,000円  
対象：4歳から中学3年生  
定員：各クラス25名

※6月末現在、水曜18:30クラス以外、各クラスキャンセル待ちとなります。キャンセル待ちに関するお問い合わせはTEL090-1792-9503へご連絡ください