

パレット冬のイベント情報

パレット中川の冬休みはスクールイベントだけじゃない!!

書初め
2019年1/3(木)
詳しくは配布チラシをご覧ください。

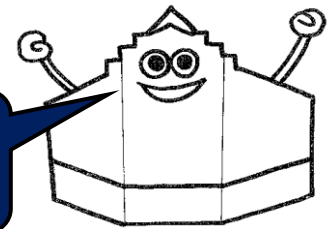


スイミング・体操のスクール生なら無料で参加できる! 2019年1月開催のスクールイベントだよ! 週1なら1回、週2・MIXなら2回参加可・要予約

会員外


このマークのあるものは会員外の方も
有料でご参加いただけます。価格は税込
価格です。

12/21(金) 10:00
会員予約受付開始




1/4(金)

1 かけっこ教室 小学生①
時間：12:30~13:30
対象：小学生
定員：20名
場所：アリーナ
持ち物：室内履き、水筒
動きやすい服装
内容：かっこよく走る
コツを習おう



会員外
¥500


**2 親子で学ぼう
救命救急**
時間：13:45~14:30
対象：小学生親子
定員：10組
場所：アリーナ
持ち物：特になし
内容：もし人が倒れていたら、
助けられますか?
人形を使って心マッサージ
・呼吸吹込みを体験しよう



3 プールプライベートレッスン体験①
※ご予約はひとり1枠のみとさせていただきます

時間・定員：15:45~16:00	2名
16:05~16:20	2名
16:25~16:40	2名
16:45~17:00	2名
17:05~17:20	2名
17:25~17:40	3名
17:45~18:00	3名
18:05~18:20	3名

対象：水慣れ~4泳法できる方
(めだか~水色まで)
場所：プール
持ち物：水着、タオル、キャップ、ゴーグル



4 てつぼう 幼児①
時間：14:45~15:30
対象：幼児(4歳~年長)
定員：8名
場所：アリーナ
持ち物：水筒
動きやすい服装
内容：足抜きまわりや
逆上がりのコツ
を習おう


会員外
¥500

5 大縄跳び 小学生
時間：15:00~15:30
対象：小学生
定員：10名
場所：アリーナ
持ち物：動きやすい服装
室内履き、水筒
内容：みんなで大縄跳び
を楽しもう

6 さかあがり 小学生①
時間：15:45~16:30
対象：小学生
定員：15名
場所：アリーナ
持ち物：水筒
動きやすい服装
内容：逆上がりのコツ
を習おう

会員外
¥500

7 大縄跳び 幼児
時間：16:00~16:30
対象：幼児
定員：8名
場所：アリーナ
持ち物：動きやすい服装
室内履き、水筒
内容：みんなで大縄跳び
を楽しもう



**8 ストレッチ&
ちょこっとバレエ 幼児**
時間：16:00~16:45
対象：幼児(3歳~年長)
定員：15名
場所：第2スタジオ
持ち物：水筒
動きやすい服装
内容：ストレッチの後に
バレエの立ち方や
ステップを体験し
よう

**9 キッズ
コーディネーション 幼児**
時間：16:45~17:30
対象：幼児(4歳~年長)
定員：16名
場所：アリーナ
持ち物：水筒
動きやすい服装
内容：頭と体を刺激する運動を行います。
・見て聞いたものを脳が認識
↓
・脳から体に指示を出す
↓
・体が動く
この一連の動きがスムーズに発揮
できるよう楽しみながら体を動か
します。

**10 ストレッチ&
ちょこっとバレエ 小学生**
時間：17:00~18:00
対象：小学生
定員：15名
場所：第2スタジオ
持ち物：水筒
動きやすい服装
内容：ストレッチの後に
バレエの立ち方や
ステップを体験し
よう

**11 キッズ
コーディネーション 小学生**
時間：17:45~18:45
対象：小学生
定員：20名
場所：アリーナ
持ち物：水筒
動きやすい服装
内容：頭と体を刺激する運動を行います。
・見て聞いたものを脳が認識
↓
・脳から体に指示を出す
↓
・体が動く
この一連の動きがスムーズに発揮
できるよう楽しみながら体を動か
します。



1/5 (土)

12 スイムコーディネーション

時間：14:00～14:45
対象：幼児～小2
定員：15名
場所：プール
持ち物：水着・タオル
 スイムキャップ

内容：通常の練習よりも、より遊び感覚で水に慣れ親しみ身のこなし、ボディバランスを養うことを目的としたクラスです。



13 親子プール開放

時間：15:15～17:00
対象：親子（3歳以上のお子様と保護者）
定員：50組
場所：プール
持ち物：水着・スイムキャップ・タオル
内容：※お子様1名に対して必ず保護者の方1名付き添いください。
 （3年生以上、もしくは2年生で24級以上は子どものみでもOK）
 ※更衣室は3階スクールロッカーをご利用下さい
 （4階ロッカー使用不可）
 ※参加受付は、3階スクールカウンターです。
 ※監視スタッフの指示に従って下さい。
 ※補助具はクラブ備品（ビート板・プルブイ・アームヘルパー）のみご使用できます。
 （持ち込みによる器具のご使用はできません。）
 ※プールサイドを走ったり、プールに飛び込む等の危険行為は禁止です。
 ※シャワーを浴び、整髪料・化粧等を落としてご利用下さい。
 ※貴重品はお持ちにならないようにお願いします。



会員外
¥100
(1人につき)

14 てつぼう 幼児②

時間：15:15～16:00
対象：幼児（4歳～年長）
定員：8名
場所：アリーナ
持ち物：水筒
 動きやすい服装

内容：足抜きまわりや逆上がりのコツを習おう

会員外
¥500

15 とびばこ 小学生

時間：15:15～16:00
対象：小学生
定員：15名
場所：アリーナ
持ち物：水筒
 動きやすい服装

内容：開脚とびのコツを習おう

会員外
¥500

16 アロマキャンドル作り

時間：15:30～16:20
対象：年長～中学生
 親子での参加可
 （製作は1つです）
定員：12名
場所：リトミックルーム
持ち物：軍手
 好きなアロマオイル
 （こちらでも用意します）

内容：オリジナルのアロマキャンドルを作成してみよう

17 さかあがり 小学生②

時間：16:05～16:50
対象：小学生
定員：15名
場所：アリーナ
持ち物：水筒
 動きやすい服装

内容：逆上がりのコツを習おう

会員外
¥500

18 とびばこ 幼児

時間：16:05～16:50
対象：幼児（4歳～年長）
定員：8名
場所：アリーナ
持ち物：水筒
 動きやすい服装

内容：とびばこのコツを習おう

会員外
¥500

19 フットサル 幼児①

時間：17:00～17:45
対象：幼児
定員：20名
場所：アリーナ
持ち物：室内履き、水筒
 動きやすい服装

内容：ボール遊びから始めミニゲームにも挑戦しよう

会員外
¥500

20 フットサル 小学生①

時間：18:00～19:00
対象：小学生
定員：20名
場所：アリーナ
持ち物：室内履き、水筒
 動きやすい服装

内容：ドリブルやパス、ミニゲームを楽しもう

会員外
¥500



1/6 (日)

21 バドミントン

時間：11:00～12:00
対象：小学生
定員：6名
場所：アリーナ
持ち物：室内履き、水筒
 動きやすい服装

内容：バドミントンを楽しもう



1/7 (月)

22 ボール投げ 幼児

時間：14:15～15:00
対象：幼児
定員：15名
場所：アリーナ
持ち物：室内履き、水筒
 動きやすい服装

内容：ボールの投げ方のコツを習おう

23 ボール投げ 小学生

時間：15:15～16:15
対象：小学生
定員：20名
場所：アリーナ
持ち物：室内履き、水筒
 動きやすい服装

内容：ボールの投げ方、受け方を練習しパスワークをしよう

24 プールプライベートレッスン体験②

※ご予約はひとり1枠のみとさせていただきます
時間、定員： 15:45～16:00 2名
 16:05～16:20 2名
 16:25～16:40 2名
 16:45～17:00 2名
 17:05～17:20 2名
 17:25～17:40 2名
 17:45～18:00 2名
 18:05～18:20 2名
対象：水慣れ～4泳法できる方
 （めだか～水色まで）
場所：プール
持ち物：水着、タオル、キャップ、ゴーグル

25 ドッジボール 小学生①

時間：16:30～17:15
対象：小学生
定員：30名
場所：アリーナ
持ち物：室内履き、水筒
 動きやすい服装

内容：コーチたちと思いっきりドッジボールを楽しもう

26 かけっこ教室 小学生②

時間：17:30～18:30
対象：小学生
定員：20名
場所：アリーナ
持ち物：室内履き、水筒
 動きやすい服装

内容：かっこよく走るコツを習おう



会員外
¥500

1/29 (火)

27 プールプライベートレッスン体験③

※ご予約はひとり1枠のみとさせていただきます

時間、定員： 15:45~16:00 2名
16:05~16:20 2名
16:25~16:40 2名
16:45~17:00 2名
17:05~17:20 2名
17:25~17:40 2名
17:45~18:00 2名
18:05~18:20 2名

対象：水慣れ~4泳法できる方
(めだか~水色まで)

場所：プール

持ち物：水着、タオル、キャップ、ゴーグル



1/30 (水)

28 水上・水中運動会

時間：15:45~16:30

対象：幼児~小1

定員：12名

場所：プール

持ち物：水着、キャップ、
ゴーグル、タオル

内容：プールで楽しく
カラダを動かそう！

29 簡単！水球体験

時間：16:45~17:30

対象：小学生

25級~(板キック15m泳げる)

定員：20名

場所：プール

持ち物：水着、キャップ、ゴーグル、タオル

内容：足を着いても大丈夫なオリジナルルールで水球
を体験します。浮きながら、ボールを投げたり
キャッチしたり水の中での球技を楽しもう。



1/30 (水)

30 リズム&ダンス

時間：15:30~16:15

対象：幼児(3歳~年長)

定員：15名

場所：第2スタジオ

持ち物：室内履き、水筒
動きやすい服装

内容：楽しくリズムに合わせて
体を動かそう。
保護者の方も一緒に参
加していただけます

会員外
¥500

31 親子ヨガ

時間：16:30~17:15

対象：3歳~小学生親子

定員：15組

場所：アリーナ

持ち物：水筒
動きやすい服装

内容：親子でヨガを楽しもう
*着替えが必要な方は
スクールロッカーをご
利用下さい

会員外
¥500

32 HIPHOP体験

時間：16:30~17:20

対象：小学2年~6年

定員：15名

場所：第2スタジオ

持ち物：室内履き、水筒
動きやすい服装

内容：簡単な振り付け
を踊ろう

会員外
¥500

33 ドッジボール小学生②

時間：17:30~18:15

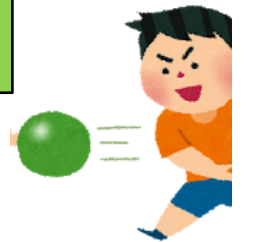
対象：小学生

定員：30名

場所：アリーナ

持ち物：室内履き、水筒
動きやすい服装

内容：コーチたちと思
いっきりドッジ
ボールを楽しもう



1/31 (木)

34 英語であそぼう

時間：15:15~16:00

対象：幼児(3歳~年長)

定員：16名

場所：アリーナ

持ち物：動きやすい服装
水筒

内容：アメリカの幼児の
グループゲームを
体験し、英語に触れ
ながらグループで遊
ぶ楽しさを学ぼう！

会員外
¥500

35 フットサル 幼児②

時間：16:05~16:50

対象：幼児

定員：16名

場所：アリーナ

持ち物：室内履き、水筒
動きやすい服装

内容：ボール遊びから始
め、ミニゲームに
も挑戦しよう

会員外
¥500

36 フットサル 小学生②

時間：16:55~17:55

対象：小学生

定員：20名

場所：アリーナ

持ち物：室内履き、水筒
動きやすい服装

内容：ドリブルやパス、
ミニゲームを楽しも
う



37 スカッシュ体験①

時間：17:00~17:50

対象：小・中学生

定員：6名

場所：スカッシュコート

持ち物：室内履き
(底が白のもの)
動きやすい服装
水筒

内容：スカッシュを
体験してみよう

会員外
¥500

38 スカッシュ体験②

時間：18:00~18:50

対象：小・中学生

定員：6名

場所：スカッシュコート

持ち物：室内履き
(底が白のもの)
動きやすい服装
水筒

内容：スカッシュを
体験してみよう

会員外
¥500



39 かけっこ教室 小学生③

時間：18:00~19:00

対象：小学生

定員：20名

場所：アリーナ

持ち物：室内履き、水筒
動きやすい服装

内容：かけよく走る
コツを習おう

会員外
¥500



【ご注意】

スクールイベント中の写真、動画の撮影はご遠慮下さいますようお願いいたします。



【会員の方】

12月21日(金)10:00より、お電話またはレセプションにてご予約頂けます。

- ・ご予約は参加前日までにお願ひ致します。
 - ・申し込みの際、コース名(数字)をお伝え下さい。
 - ・定員になり次第、受付は終了いたします。
キャンセル待ちは受け付けておりません。
 - ・週1回クラスのお子様は1つのイベントに、週2・ミックスのお子様は2つのイベントに参加できます。
 - ・予約の変更は前日までにお願ひ致します。
 - ・当日欠席の場合は、1回分消化と致します。
 - ・1月を休会する方は対象外となります。
- ※プールプライベートレッスンのご予約はひとり1枠のみとなります。

【会員外の方】

12月25日(火)10:00より、お電話またはレセプションにてご予約頂けます。

- ・ご予約は参加前日までにお願ひ致します。
- ・申し込みの際、コース名(数字)をお伝え下さい。
- ・定員になり次第、受付は終了いたします。
キャンセル待ちは受け付けておりません。

スクールイベントの受付時間

10:00~22:00(平日)

10:00~20:00(土)

10:00~19:00(日祝)

フィットネスハウス **パレット中川**

TEL 045-915-7702

