

令和7年度 スポーツ教室

費用 ◆温水プール……1回600円*アクアダンス・Let'sアクアピクスは1回500円（施設使用料が別途かかります。）
◆多目的ホール…1回700円
対象 18歳以上 定員 各教室20人
申込 各教室開始時間の1時間前から、その都度費用（現金のみ）を添えて総合受付まで（電話不可、申込み順）
※休講になる場合もありますので予めご了承ください
◆共通……………飲み物（ふた付き容器）、コインロッカー代100円（返却式）、身分証明書（当施設初めて利用の方）
持ち物 ◆温水プール……水着、水泳キャップ、タオル、ゴーグル、ビニール袋（下足用）
◆多目的ホール…運動しやすい服装、汗拭きタオル、室内用運動シューズ（引き締めサーキット・キックボクシングエクササイズのみ）

★ 休 講 情 報 ★

以下の日程の教室は休講となります。

・12/ 2(火) カキラ（講師の都合のため）

	教室名	曜日	時間	強度	担当者	内容（目的）
温水プール	1 アクアダンス 45min	火	14:00～14:45	中	小林 麻衣子	軽快な音楽に合わせて水中での全身運動!! 体を引き締めたい方、ストレス発散したい方に最適です♪
	2 基本から学ぶ水泳教室	水	10:30～11:30	弱	橋本 昌子	水泳を始めよう!! やってみよう!! を応援していくクラスです。基本から丁寧に指導していきます!
	3 平泳ぎ教室		14:00～15:00	中	小野 由香	平泳ぎの基本的なフォーム習得を目指す教室です。クロール25m泳げる方対象。
	4 バタフライ教室		16:15～17:15	中	中嶋 有紀	バタフライの基本的なフォーム習得を目指す教室です。クロール25m泳げる方対象。
	5 ステップアップ クロール	木	10:30～11:30	中	橋本 昌子	クロールの呼吸をメインとして、色々な泳法に共通した呼吸法を学びステップUPを目指す教室。
	6 Let'sアクアピクス 45min		14:00～14:45	中	中嶋 有紀	水の特性を知ってアクアピクスを楽しんでみませんか? アクアデビュー大歓迎!
	7 クロール教室	金	14:00～15:00	中	小野 由香	きれいなクロールフォームを習得して泳げるようになりたい方、
	8 4泳法教室		16:15～17:15	強	小野 由香	月替わりで色々な泳法を基本～25m単位で泳いで泳力UP! 教室
	9 要望にこたえる水泳教室		19:15～20:15	弱/中	中嶋 有紀	ご自身で習いたい! 教えてもらいたい泳法を練習していくクラスです! 基礎からどの泳法でも丁寧にレッスンしていきます!
多目的ホール	10 カキラ	火	19:00～20:00	中	後藤 明子	深呼吸しながら、ろっ骨を動かして全身の関節にアプローチ。 背骨、骨盤のゆがみを整え、血行促進、脂肪燃焼に効果あり
	11 引き締めサーキット	木	19:00～20:00	強	斉藤 和子	姿勢を整えながら、引き締まった美ボディを目指す熱い!! クラスです
	12 ピラティス（第1、第3金曜）	金	18:00～19:00	弱	羽田 砂緒里	腹部や体幹を強化し正しい身体の使い方を身につけましょう! 身体の芯を整え、歪みの改善にも効果的です!
	13 ストレッチ ヨーガ	土	17:00～18:00	弱	鳥羽 泉	ヨーガは心と体が快適になることで幸せになるツールです! 継続して徐々に心と体を柔軟にして内側から光り輝く健康体を手に入れましょう♪
	14 キックボクシングエクササイズ	日	17:00～18:00	強	飯沼 早苗	リズムに合わせてキックやパンチを取り入れた有酸素運動です。 日頃のストレスを解消しましょう!

トレーニングルームフォローアップセミナー

日程 12月10日(水)
場所 トレーニングルーム内（当日は談話室（ストレッチエリア）にお集まりください）
対象 トレーニングルームを既に利用されている方
料金 施設使用料
講師 中山 鉄則（パーソナルトレーナー、ジムマネジメントアドバイザー）
《一般利用の皆様へ注意事項》
セミナー開催につき、一般利用の方は以下の時間帯の利用を制限させていただきます。予めご了承ください。
12:00～12:15 チェストプレス、ローイング、ラッドブルダウン
12:15～12:30 アームカール、フライ、アブダクション
12:30～12:45 レッグエクステンション、レッグカール、レッグプレス
12:45～13:00 フリーウエイトエリア（パワーラック、ベンチ台1台、ケーブルマシン）

