

# 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
- 持ち物** ◆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）  
 ◆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）

	教室名	曜日	時間	強度	担当者
温水プール	1 アクアダンス 45min	火	14:00～14:45	中	小林 麻衣子
	2 基本から学ぶ水泳教室	水	10:30～11:30	弱	橋本 昌子
	3 平泳ぎ教室		14:00～15:00	中	小野 由香
	4 バタフライ教室		16:15～17:15	中	中嶋 有紀
	5 ステップアップ クロール	木	10:30～11:30	中	橋本 昌子
	6 Let'sアクアピクス 45min		14:00～14:45	中	中嶋 有紀
	7 クロール教室	金	14:00～15:00	中	小野 由香
	8 4泳法教室		16:15～17:15	強	小野 由香
	9 要望にこたえる水泳教室		19:15～20:15	弱/中	中嶋 有紀
多目的ホール	10 カキラ	火	19:00～20:00	中	後藤 明子
	11 引き締めサーキット	木	19:00～20:00	強	斉藤 和子
	12 ピラティス(第3、第5金曜)	金	18:00～19:00	弱	羽田 砂緒里
	13 ストレッチ ヨーガ	土	17:00～18:00	弱	鳥羽 泉
	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

## 第3期キッズプール教室

- 費用** ◆全6回 6,000円（小学生は施設使用料が別途かかります）
- 申込** ◆1月14日(水)～教室開催前日、9:00から20:00までに費用（現金のみ）を添えて総合受付へ（電話不可、申込み順）  
 ※定員に達し次第締め切り、但し、定員に満たない場合は教室開催後も受付可  
 ※申込者が5人以上に満たない場合は中止になることがあります  
 ※教室開催後の返金はいたしません

	教室名	日程	時間	定員	対象	内容
温水プール	1 幼児Aコース	2月7日	13:10～14:00	15	4～6歳で排泄が自立している未就学児	水慣れ、顔付け、潜る、浮くを中心に「プールって楽しい!」と思えるプログラムで教室を展開します。
	2 幼児Bコース		14:10～15:00	15		
	3 学童初心者コース	3月14日 毎週土曜日 全6回	16:10～17:00	20	小学1～3年生	水慣れ、顔付け、潜る、浮く、バタ足までを中心とした教室を展開します。
	4 学童ステップアップコース		17:10～18:00	20	小学1～3年生	1人でスタートしてバタ足ができる状態からクロールにつなげていく教室です。
	5 ジュニアコース		19:10～20:00	20	小学4～6年生	バタ足等の水泳の基礎を身に付けてクロールにつなげていく教室です。

謹賀新年

令和7年度1月号

## ☆第3期ウォーキングAQUA☆

- 日程** 2月6日～3月27日の金曜日（全7回）  
 3月20日はお休み
- 時間** 13:15～14:00
- 対象** 18歳以上
- 定員** 20人
- 内容** いつまでも自分の足で歩き続けるために…  
 楽しくウォーキング! 体重が気になる方、  
 膝・腰などに不安を感じてきた方、  
 水中なら思う存分動かすことができます!
- 費用** 3,500円（施設使用料が別途かかります）
- 申込** 1月14日(水)～教室開催前日、  
 9:00から20:00までに費用（現金のみ）  
 を添えて総合受付へ（電話不可、申込み順）
- 注意** ※定員に達し次第締め切り、但し、定員に  
 満たない場合は教室開催後も受付可  
 ※教室開催後の返金はいたしません

### ○講師紹介○

海津 美弥子（かいづ みやこ）  
 水中運動のプロフェッショナル!  
 AEA-ADI認定  
 アクア フィットネス インストラクター  
 アクア ウォーキング インストラクター



公式LINE

公式LINEにて、施設の情報や  
 教室の案内を配信いたします。  
 是非ご登録ください!