

# 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	アクアダンス 45min (24日は休講)	水	14:00~14:45	中	小林 麻衣子
	基本から学ぶ水泳教室 (11日は休講)		10:30~11:30	弱	橋本 昌子
	平泳ぎ教室 (11日は休講)		14:00~15:00	中	小野 由香
	バタフライ教室 (11日は休講)		16:15~17:15	中	中嶋 有紀
	ステップアップ クロール	木	10:30~11:30	中	橋本 昌子
	Let'sアクアピクス 45min		14:00~14:45	中	中嶋 有紀
	クロール教室	金	14:00~15:00	中	小野 由香
	4泳法教室		16:15~17:15	強	小野 由香
	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	カキラ (24日は休講)	火	19:00~20:00	中	後藤 明子
	引き締めサーキット	木	19:00~20:00	強	斎藤 和子
	ピラティス (第1、第3金曜)	金	18:00~19:00	弱	羽田 砂緒里
	ストレッチ ヨガ	土	17:00~18:00	弱	鳥羽 泉
	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（開催途中からでも参加できます！）

**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～3月14日 毎週土曜日 全6回	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、「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		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開設します。
	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	水泳を初めて習う方も大歓迎！バタ足等の水泳の基礎を身に着けてクロールにつなげていく教室です。



令和8年2月号

## ☆第3期ウォーキングAQUA☆

（開催途中からでも参加できます！）

日 程 2月6日～3月27日の金曜日（全7回）

3月20日は祝日のため休講

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！