

## 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

**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(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)

**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

|        | 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             | 木  | 16:15~17:15 | 中   | 中嶋 有紀  |
|        | 5 ステップアップ クロール        |    | 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(20日は休講)      | 金  | 14:00~15:00 | 中   | 小野 由香  |
|        | 8 4泳法教室(20日は休講)       |    | 16:15~17:15 | 強   | 小野 由香  |
|        | 9 要望にこたえる水泳教室(20日は休講) |    | 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   | 斎藤 和子  |
|        | 12 ピラティス(第1金曜のみ)      | 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(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<br>毎週土曜日<br>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、浮くを中心に「プールって楽しい!」と思えるプログラムで教室を開設します。 |
|       | 2 幼児Bコース<br><span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 10px;">満員</span>       |                            | 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<br><span style="background-color: red; color: white; padding: 2px 10px;">満員</span> |                            | 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。  |



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!

公式LINE



問合せ 越谷市民プール 048(992)6602