

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		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(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	斉藤 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 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 満員		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、バタ足まて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 満員		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

