

## 令和8年度 スポーツ教室が始まります！

教室名	曜日	時間	強度	料金	インストラクター
	内 容				
温水プール	火	14:00~14:45	中	¥500-	柏崎 貴子
	音楽に合わせて、メインは有酸素運動！水中での筋トレも取り入れながら楽しい時間を一緒に過ごしましょう！				
	水	10:30~11:30	中	¥600-	橋本 昌子
	クロールをメインに展開し、さらに他の泳法につながる泳ぎ方を学んでいきましょう！				
	水	14:00~15:00	中	¥600-	小野 由香
	月替わりで泳法が変わります。泳げる泳法をコツコツ増やしてみませんか!?				
	水	16:15~17:15	中	¥600-	中嶋 有紀
	月替わりで泳法が変わります。力まずゆったりとしたフォームを習得していきましょう！				
	水	19:15~20:00	中	¥500-	中嶋 有紀
	音楽に合わせて有酸素運動とツールを使った運動でシェイプアップ・ストレス発散！！				
木	10:30~11:30	中	¥600-	橋本 昌子	
クロールをメインに展開し、さらに他の泳法につながる泳ぎ方を学んでいきましょう！					
木	14:00~14:45	中	¥500-	中嶋 有紀	
水の特性を知ってアクアビクスを楽しんでみませんか？アクアデビュー大歓迎！					
金	13:15~14:00	弱/中	¥500-	海津 美弥子	
水中運動の基本動作からスタートし、全身を動かしていきます！初めての方から運動に慣れている方まで、どなたでもお待ちしております！					
金	14:00~15:00	弱/中	¥600-	小野 由香	
クロールだけ！背泳ぎだけ！両方頑張ってみる！！基本的な泳ぎ方から一緒に楽しく泳げるようになってみませんか？					
金	16:10~17:10	強	¥600-	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					
金	17:15~18:00	強	¥500-	小野 由香	
フィンやパドルも使いながら、スイム中心とした教室。楽しみながら泳力向上！！					

多目的ホール	火	19:00~20:00	中	¥700-	後藤 明子
	深呼吸しながら、ろっ骨を動かし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				
	木	19:00~20:00	強	¥700-	齊藤 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				
	金	18:00~19:00	弱	¥700-	高木 智恵
	体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、バランスよく鍛えることで骨盤のゆがみを改善し姿勢の悪さや肩こり、腰痛などの体の不調を整えます！				
土	17:00~18:00	弱	¥700-	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♪					
土	18:30~19:30	強	¥700-	AYANA	
パイパー(筒状のダンベル)を使い、負荷をかけながら筋トレを行います。脂肪燃焼、筋力アップなどの身体機能の向上に期待できます！					
日	17:00~18:00	強	¥700-	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！					

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・脂肪燃焼ヒート・キックボクシングエクササイズ）

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ご了承ください



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！

