

令和8年度 スポーツ教室一覧

教室名	曜日	時間	強度	参加費	インストラクター	
温水プール	アクアダンス	火	14:00~14:45	中	¥500-	柏崎 貴子
	水曜エンジョイクロール (6/24は休講)	水	10:30~11:30	中	¥600-	橋本 昌子
	平泳ぎ&バタフライ (ONOコース)6月「平泳ぎ」	水	14:00~15:00	中	¥600-	小野 由香
	平泳ぎ&バタフライ (NAKAコース)6月「バタフライ」	水	16:15~17:15	中	¥600-	中嶋 有紀
	ナイト★アクア	水	19:15~20:00	中	¥500-	中嶋 有紀
	木曜エンジョイクロール	木	10:30~11:30	中	¥600-	橋本 昌子
	Let'sアクアビクス	木	14:00~14:45	中	¥500-	中嶋 有紀
	アクアウォーキング	金	13:15~14:00	弱/中	¥500-	海津 美弥子
	クロール&背泳ぎ	金	14:00~15:00	弱/中	¥600-	小野 由香
	4泳法教室 6月「バタフライ(基本から応用まで)」	金	16:10~17:10	強	¥600-	小野 由香
	スイスイ★メドレー	金	17:15~18:00	強	¥500-	小野 由香
多目的ホール	カキラ	火	19:00~20:00	中	¥700-	後藤 明子
	引き締めサーキット	木	19:00~20:00	強	¥700-	齊藤 和子
	はじめてピラティス	金	18:00~19:00	弱	¥700-	高木 智恵
	ストレッチ ヨーガ	土	17:00~18:00	弱	¥700-	鳥羽 泉
	脂肪燃焼ヒート	土	18:30~19:30	強	¥700-	AYANA
	キックボクシングエクササイズ	日	17:00~18:00	強	¥700-	飯沼 早苗

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(下着用)、施設使用料
 ◆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、その都度参加費(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

令和8年度Inbody・シセイカルテ測定会

- 日程 7月10日(金)・11日(土)
1日3回開催 1回目10:00~12:00 2回目13:00~15:00 3回目16:00~17:30
- 場所 生活相談室
- 対象 18歳以上
- 定員 30分単位 各4名
- 内容 Inbodyでは身体の構成を、シセイカルテでは体のゆがみを測定し、結果のアドバイスを行います。
- 費用 500円(Inbodyもしくはシセイカルテのみをご希望の方は300円)
- 申込 当日の9時以降に参加費を添えて総合受付へ(電話不可、申込み順)
 ※Inbodyにつきましては、ペースメーカーなど、医療電子装置を付けた方、妊婦は測定できません。