

## 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  
 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生活相談室へ(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。

## ★子どもに泳ぎ方を教える 親子向け教室~バタ足編~★

日時 7月4日(土) 16:15~17:00  
 参加費 1,000円(1組) ※別途施設使用料  
 対象 お子様(小学1年生~)とその保護者  
 定員 10組  
 申込 6月20日(土)~7月3日(金)、9:00から20:00の間に参加費(現金のみ)を添えて総合受付へ(先着順、電話申込不可)

## 令和8年度 スポーツ教室一覧

★7/14より中学・高校生も参加できます!★

教室名	曜日	期間	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	~7/7	14:00~14:45	中	¥500-	柏崎 貴子
	水曜エンジョイクロール	水	~7/8	10:30~11:30	中	¥600-	橋本 昌子
	平泳ぎ&バタフライ (ONOコース)7月「バタフライ」	水	~7/8	14:00~15:00	中	¥600-	小野 由香
	平泳ぎ&バタフライ (NAKAコース)7月「平泳ぎ」	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	~7/9	10:30~11:30	中	¥600-	橋本 昌子
	Let'sアクアビクス	木	~7/9	14:00~14:45	中	¥500-	中嶋 有紀
	アクアウォーキング	金	~7/10	13:15~14:00	弱/中	¥500-	海津 美弥子
	クロール&背泳ぎ	金	~7/10	14:00~15:00	弱/中	¥600-	小野 由香
	4泳法教室 7月「平泳ぎと背泳ぎ(タンの練習も)」	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(7/14~8/30の期間は中学生以上) 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)、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