

**7/14より中学・高校生も教室に参加できます！
ご家族・お知り合いと是非ご参加ください！**

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	平泳ぎ&バタフライ (NAKAコース)8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
	4泳法教室 8月「クロールと平泳ぎ(基本~応用)」	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(11日は休講)	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

★お知らせ★

第2期キッズプール教室の申込を9月中旬より開始予定です！

スポーツ教室における休止中の教室を9月下旬より再開いたします(一部変更の場合有)。

市民プールだより9月号の発行をお待ちください！



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！