

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	9/29～	14:05～14:50	中	¥500-	柏崎 貴子
	水曜エンジョイクロール	水	9/30～	10:30～11:30	中	¥600-	橋本 昌子
	平泳ぎ&バタフライ (応用コース)9月「バタフライ」	水	9/30～	14:00～15:00	中	¥600-	小野 由香
	平泳ぎ&バタフライ (ハーフセッション)9月「平泳ぎ」	水	9/30～	16:15～17:15	弱	¥600-	中嶋 有紀
	ナイト★アクア	水	9/30～	19:15～20:00	中	¥500-	中嶋 有紀
	木曜エンジョイクロール	木	10/1～10/29	10:30～11:30	中	¥600-	橋本 昌子
	Let'sアクアビクス	木	10/1～	14:05～14:50	中	¥500-	中嶋 有紀
	アクアウォーキング	金	9/25～	13:15～14:00	弱/中	¥500-	海津 美弥子
	クロール&背泳ぎ	金	9/25～	14:05～15:05	弱/中	¥600-	小野 由香
	4泳法教室 9月「バタフライをメインにフィニッシュ」	金	9/25～	16:10～17:10	強	¥600-	小野 由香
	スイスイ★メドレー	金	9/25～	17:15～18:00	強	¥500-	小野 由香
多目的ホール	ビギナー筋トレ(NEW)	火	9/1～ (9/22休講)	18:00～18:45	弱	9月限定! ¥500-	AYANA
	カキラ	火	(9/22休講)	19:00～20:00	中	¥700-	後藤 明子
	引き締めサーキット	木	(9/24休講)	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	～10/25	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(ビギナー筋トレ・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

第2期キッズプール教室

参加費 ◆全6回 6,000円(小学生以上は施設使用料が別途かかります)

申 込 ◆9月15日(火)～教室開催前日、9:00から20:00までに参加費(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

※教室開催後の返金はいたしません

※参加者が5人に満たない場合は、中止になる可能性があります

教室名		日程	時間	定員	対象	内容
温水プール	1 幼児ステップコース	10月3日 ～ 11月7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	潜ること、浮くことを中心とした教室プログラムです。 (申込み条件有)
	2 幼児水慣れコース		14:10～15:00	15		水慣れから顔付け、潜るまでの練習プログラムです。
	3 学童Aコース		16:10～17:00	25	小学1～3年生	①水慣れクラス(顔付け～ボビング、けのびまで) ②ステップアップクラス(けのび～クロールまで) 初回に①②のクラス分けテストを行います。 クロールを泳げるようになりたいを応援する教室プログラムです。
	4 学童Bコース		17:10～18:00	25	小学1～3年生	
	5 小4～中学生コース		19:10～20:00	25	小学4～中学3年生	