

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	定員	インストラクター
温水プール	アクアダンス	火	10/13休講 14:05～14:50	中	¥500-	20	柏崎 貴子
	水曜エンジョイクロール	水	- 10:30～11:30	中	¥600-	20	橋本 昌子
	平泳ぎ&バタフライ (応用コース)10月「平泳ぎ」	水	- 14:00～15:00	中	¥600-	20	小野 由香
	平泳ぎ&バタフライ (ベーシックコース)10月「バタフライ」	水	- 16:15～17:15	弱	¥600-	20	中嶋 有紀
	ナイト★アクア	水	- 19:15～20:00	中	¥500-	20	中嶋 有紀
	木曜エンジョイクロール	木	～10/29 10:30～11:30	中	¥600-	20	橋本 昌子
	Let'sアクアビクス	木	- 14:05～14:50	中	¥500-	20	中嶋 有紀
	アクアウォーキング	金	- 13:15～14:00	弱/中	¥500-	20	海津 美弥子
	クロール&背泳ぎ	金	- 14:05～15:05	弱/中	¥600-	20	小野 由香
	4泳法教室 10月「バタフライをメインのフィンスイム」	金	- 16:10～17:10	強	¥600-	20	小野 由香
	スイスイ★メドレー	金	- 17:15～18:00	強	¥500-	20	小野 由香
多目的ホール	ビギナー筋トレ	火	10/13休講 18:00～18:45	弱	¥600-	20	AYANA
	カキラ	火	10/13休講 19:00～20:00	中	¥700-	20	後藤 明子
	引き締めサーキット	木	- 19:00～20:00	強	¥700-	25	齊藤 和子
	はじめてピラティス	金	- 18:00～19:00	弱	¥700-	20	高木 智恵
	ストレッチ ヨーガ	土	- 17:00～18:00	弱	¥700-	20	鳥羽 泉
	脂肪燃焼ヒート	土	- 18:30～19:30	強	¥700-	20	AYANA
	キックボクシングエクササイズ	日	～10/25 17:00～18:00	強	¥700-	20	飯沼 早苗

対 象 18歳以上 定 員 一覧のとおり

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 ★お得な教室回数券もございます！！

令和8年度Inbody・シセイカルテ測定会

日 程 11月27日(金)・28日(土)

各日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

参加費 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。