

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	11/3、24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)11月「バタフライ」	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)11月「平泳ぎ」	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
	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 11月「背泳ぎをメインのフィニッシュ」	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	11/3、24休講	18:00～18:45	弱	¥600-	20	AYANA
	カキラ	火	11/3、24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
	アラカルトレッスン(NEW)	日	11/1～	17:00～18:00	-	¥700-	20	※1

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）、タオル代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・アラカルトレッスン（下記参照））

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！！

※1	NEW アラカルトレッスン		日曜日は毎週違った種目を受けて新しい刺激☆感じてみませんか？ 毎月が楽しみになりますよ！	
	11月	内容	担当	
	1日	ラージャ&ストレッチヨガ	鳥羽 泉	
	8日	楽ちゃん♪椅子カキラで背中スッキリ！！	後藤 明子	
	15日	キックボクシングサーキット	飯沼 早苗	
	22日	カキラで整う+プチ体幹トレーニング	後藤 明子	
	29日	バイパートレーニング	AYANA	

※屋内用シューズ必要

※屋内用シューズ必要

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。

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！

