

平成30年度 第三期教室一覧 9月～12月開催

【子供の水泳教室】

曜日	教室名	日にち/時間	回数	料金	対象	申込
月	プール大好き！月曜日	9/3～12/17の月曜(9/17、9/24、10/8、10/15を除く) 16:20～17:20	12	¥10,800	5歳～小学校3年生	8/1～8/8 往復八ガキにて
	チャレンジスイム(初級)	9/3～12/17の月曜(9/17、9/24、10/8、10/15を除く) 17:30～18:30	12	¥10,800	5M以上泳げる小学生	
	チャレンジスイム(中級)	9/3～12/17の月曜(9/17、9/24、10/8、10/15を除く) 17:30～18:30	12	¥10,800	どれか一種目25M以上泳げる小・中学生	
水	プール大好き！水曜日	9/5～12/19の水曜(10/10、10/17を除く) 16:20～17:20	14	¥12,600	3歳～小学校2年生	
	目指せ25mクロール水曜日	9/5～12/19の水曜(10/10、10/17を除く) 17:30～18:30	14	¥12,600	12M程度泳げる小学生	
金	プール大好き！金曜日	9/7～12/21の金曜(10/5、10/12、10/19、11/23を除く) 16:20～17:20	12	¥10,800	5歳～小学校3年生	
	目指せ25mクロール金曜日	9/7～12/21の金曜(10/5、10/12、10/19、11/23を除く) 17:30～18:30	12	¥10,800	12M程度泳げる小学生	

【子供の体操教室】

曜日	教室名	日にち/時間	回数	料金	対象	申込
月	めざせ体育マスター	9/3～12/17の月曜(9/17、9/24、10/8、10/15を除く) 16:30～17:30	12	¥7,800	小学1年生～3年生	8/15～8/22 往復八ガキにて

【大人の水泳教室】

曜日	教室名	日にち/時間	回数	料金	対象	申込
月	アクアストレッチ	9/3～12/17の月曜(9/17、9/24、10/8、10/15を除く) 19:00～19:45	12	¥9,600	16歳以上 水中運動の導入クラス	8/1～8/8 往復八ガキにて
	大人の水泳(上級)	9/3～12/17の月曜(9/17、9/24、10/8、10/15を除く) 11:20～12:20	12	¥10,800	16歳以上 上級者(四種目の泳力向上)	
火	大人の水泳(初心者)	9/4～12/25の火曜(9/11、10/9、10/16、11/13、12/11を除く) 9:20～10:20	12	¥10,800	16歳以上 初心者	
水	大人の水泳(初級ステップ2)	9/5～12/19の水曜(10/10、10/17を除く) 9:20～10:20	14	¥12,600	16歳以上 初心者～中級者 (四泳法の導入とスイムを目標)	
	大人の水泳(中級)	9/5～12/19の水曜(10/10、10/17を除く) 11:20～12:20	14	¥12,600	16歳以上 中級者 (四泳法のスイムを目標)	
木	大人の水泳(初級ステップ1)	9/6～12/20の木曜(10/4、10/11、10/18を除く) 11:20～12:20	13	¥11,700	16歳以上 初級者(四泳法の導入)	

【大人の体操教室】

曜日	教室名	日にち/時間	回数	料金	対象	申込
月	プールサイドでホットヨガ 水の中には入りません	9/3～12/17の月曜(9/17、9/24、10/8、10/15を除く) 11:30～12:30	12	¥10,800	16歳以上 プー・財付の熱を利用したヨガ	8/15～ 8/22 往復八ガキ にて
	ボディコア	9/3～12/17の月曜(9/17、9/24、10/8、10/15を除く) 18:30～19:30	12	¥7,800	16歳以上 カラダを緩めた後、 トレーニングで調整します	
火	ストレッチ&ヨガ	9/4～12/25の火曜(9/11、10/9、10/16、11/13、12/11を除く) 13:00～14:00	12	¥7,800	16歳以上	
水	ボディバランス	9/5～12/19の水曜(10/10、10/17を除く) 13:00～14:00	14	¥9,100	16歳以上 腰・膝痛やゆがみを感じている 方におすすめ	
木	いきいきヨガ	9/6～12/20の木曜(10/4、10/11、10/18を除く) 12:00～13:00	13	¥8,450	16歳以上 改善・回復を目指します	
	練功&骨盤体操	9/6～12/20の木曜(10/4、10/11、10/18を除く) 15:30～16:30	13	¥8,450	16歳以上 中国の医療体操と骨盤体操を 行うクラス	
金	健康体操(初級)	9/7～12/21の金曜(10/5、10/12、10/19、11/23を除く) 13:00～14:00	12	¥7,800	16歳以上 運動に自信のない方でも、安心 して取り組めるクラス	

【介護予防事業】

曜日	教室名	日にち/時間	回数	料金	対象	申込
月	元気アップ！シニア体操	9/3～12/17の月曜(9/17、9/24、10/8、10/15を除く) 9:30～10:30	12	¥7,800	65歳以上	8/15～ 8/22 往復八ガキ にて
木	元気アップ！水中運動	9/6～12/20の木曜(10/4、10/11、10/18を除く) 9:20～10:20	13	¥8,450	65歳以上	

【2階障害者プール教室】

曜日	教室名	日にち/時間	回数	料金	対象	申込
木	小学生水泳教室	9/6～12/20の木曜(10/4、10/11、10/18を除く) 17:30～18:30	13	¥11,700	小学生 障害者手帳をお持ちの方	8/20～ 来館・電話 にて
水	ダンシングアクア	9/5～12/19の水曜(10/10、10/17を除く) 14:30～15:30	14	¥12,600	16歳以上 障害者手帳をお持ちの方	
土	ポーズヨガ&水中遊び	9/8～12/22の土曜(10/6、10/13、10/22、11/3を除く) 11:00～12:00	12	¥10,800	16歳以上 障害者手帳をお持ちの方	

【短期教室】

曜日	教室名	日にち/時間	回数	料金	対象	申込
連日	冬休み3Days水泳教室	12/26～12/28(3日間) 8:30～9:30	3	¥3,000	小学生	11/15～ 11/22 往復ハガキにて