

平成30年度 第四期教室一覧 1月～3月開催

【子供の水泳教室】

曜日	教室名	日付/時間	回数	料金	対象	申込
月	プール大好き！月曜日	1/7～3/18の月曜 (1/14、2/11を除く) 16:20～17:20	9	¥8,100	5歳～小学校3年生	12/1～ 12/8 往復ハガキにて
	チャレンジスイム（初級）	1/7～3/18の月曜 (1/14、2/11を除く) 17:30～18:30	9	¥8,100	5M以上泳げる小学生	
	チャレンジスイム（中級）	1/7～3/18の月曜 (1/14、2/11を除く) 17:30～18:30	9	¥8,100	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	1/9～3/20の水曜 16:20～17:20	11	¥9,900	3歳～小学校2年生	12/1～ 12/8 往復ハガキにて
	目指せ25mクロール水曜日	1/9～3/20の水曜 17:30～18:30	11	¥9,900	12M程度泳げる小学生	
金	プール大好き！金曜日	1/11～3/22の金曜 16:20～17:20	11	¥9,900	5歳～小学校3年生	
	目指せ25mクロール金曜日	1/11～3/22の金曜 17:30～18:30	11	¥9,900	12M程度泳げる小学生	

【子供の体操教室】

曜日	教室名	日付/時間	回数	料金	対象	申込
月	めざせ体育マスター	1/7～3/18の月曜 (1/14、2/11を除く) 16:30～17:30	9	¥5,850	小学1年生～3年生	12/15～ 12/22 往復ハガキにて

【大人の水泳教室】

曜日	教室名	日付/時間	回数	料金	対象	申込
月	アクアストレッチ	1/7～3/18の月曜 (1/14、2/11を除く) 19:00～19:45	9	¥7,200	16歳以上 水中運動の導入クラス	12/1～ 12/8 往復ハガキにて
	大人の水泳（上級）	1/7～3/18の月曜 (1/14、2/11を除く) 11:20～12:20	9	¥8,100	16歳以上 上級者（四種目の泳力向上）	
火	大人の水泳（初心者）	1/8～3/19の火曜 (1/15、2/12、3/12を除く) 9:20～10:20	8	¥7,200	16歳以上 初心者	
	大人の水泳（初級ステップ2）	1/9～3/20の水曜 9:20～10:20	11	¥9,900	16歳以上 初心者～中級者 (四泳法の導入とスイムを目標)	
水	大人の水泳（中級）	1/9～3/20の水曜 11:20～12:20	11	¥9,900	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）	1/10～3/14の木曜 11:20～12:20	10	¥9,000	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	日付/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	1/7～3/18の月曜 (1/14、2/11を除く) 11:30～12:30	9	¥8,100	16歳以上 プールサイドの熱を利用したヨガ	12/15～ 12/22 往復ハガキにて
	ボディコア	1/7～3/18の月曜 (1/14、2/11を除く) 18:30～19:30	9	¥5,850	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	1/8～3/19の火曜 (1/15、2/12、3/12を除く) 13:00～14:00	8	¥5,200	16歳以上	
	ボディバランス	1/9～3/20の水曜 13:00～14:00	11	¥7,150	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	1/10～3/14の木曜 12:00～13:00	10	¥6,500	16歳以上 改善・回復を目指します	
	練功＆骨盤体操	1/10～3/14の木曜 15:30～16:30	10	¥6,500	16歳以上 中国の医療体操と骨盤体操を行なうクラス	
金	健康体操（初級）	1/11～3/22の金曜 13:00～14:00	11	¥7,150	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	日付/時間	回数	料金	対象	申込
月	元気アップ！シニア体操	1/7～3/18の月曜 (1/14、2/11を除く) 9:30～10:30	9	¥5,850	65歳以上	12/15～ 12/22 往復ハガキにて
	元気アップ！水中運動	1/10～3/14の木曜 9:20～10:20	10	¥6,500	65歳以上	

【2階障害者プール教室】

曜日	教室名	日付/時間	回数	料金	対象	申込
木	小学生水泳教室	1/10~3/14の木曜 17:30~18:30	10	¥9,000	小学生 障害者手帳をお持ちの方	12/15~ 来館・電話 にて
水	ダンシングアクア	1/9~3/20の水曜 14:30~15:30	11	¥9,900	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	1/12~3/23の土曜 11:00~12:00	11	¥9,900	16歳以上 障害者手帳をお持ちの方	

【短期教室】

曜日	教室名	日付/時間	回数	料金	対象	申込
連日	春休み5Days水泳教室	3/26~3/30 (5日間) 8:30~9:30	5	¥5,000	小学生	2/15~2/22 往復ハガキにて

教室の日程、回数、申込日等、変更になる場合がございます。

詳細は施設窓口にお問い合わせください。