

大人向け 各種運動教室のご案内

対象 高校生(16歳)～

水泳教室

水泳が初めての方も泳ぎに自信がある方も自分のペースで楽しめる教室を多数ご用意しております。
泳ぎに自信がなくてもアクアビクス等で水中運動をお楽しみいただけます。ぜひご家族、ご友人とご参加ください。



月曜 大人水泳中級

4泳法で50m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 11:00～12:00

定員 10名

回数 12回

参加費 10,800円

月曜 アクアビクス

音楽に合わせて水の特性を活かし水中運動を行うクラスです。

時間 12:35～13:20

定員 30名

回数 12回

参加費 10,800円

火曜 大人水泳初級

4泳法で25m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 9:45～10:45

定員 10名

回数 12回

参加費 10,800円



火曜 大人水泳中級

4泳法で50m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 11:00～12:00

定員 10名

回数 12回

参加費 10,800円

火曜 水中リズムウォーク

水中運動を通して様々な機能向上をめざします。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう♪

時間 12:35～13:20

定員 30名

回数 11回

参加費 9,900円

火曜 シニア水泳初級

60歳以上の方対象、4泳法で25m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 13:30～14:30

定員 20名

回数 11回

参加費 9,900円



水曜 大人水泳初級

4泳法で25m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 9:45～10:45

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円

水曜 大人水泳上級

4泳法のスピードアップを目標とするクラスです。ターン(クイックターン)等も練習します。

時間 11:00～12:00

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円

木曜 大人水泳初級

4泳法で25m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 9:45～10:45

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円



金曜 はじめて水泳

水泳がはじめての方対象、顔付け～キック動作を習得します。

時間 9:45～10:45

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円

金曜 大人水泳初級

4泳法で25m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 11:00～12:00

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円

金曜 大人水泳中級

4泳法で50m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 11:00～12:00

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円



金曜 シニア水泳初級

60歳以上の方対象、4泳法で25m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 12:30～13:30

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円

金曜 シニア水泳中級

60歳以上の方対象、4泳法で50m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 12:30～13:30

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円

初めての方
大歓迎のクラス



全身運動で
健康に!

■4月～のスケジュール

※6月3日(火):水中リズムウォーク・シニア水泳初級は休講です。

曜日	4月				5月				6月				7月	
月	7	14	21	-	12	19	26	-	2	16	23	30	7	14
火	1	8	15	22	13	20	27	-	3	17	24	-	1	8
水	2	9	16	23	7	14	21	28	4	18	25	-	2	9
木	3	10	17	24	8	15	22	29	5	19	26	-	3	10
金	4	11	18	25	9	16	23	30	6	20	27	-	4	11

※次のスクール開始は9月からです。

体育館教室

初めての方大歓迎のクラス

水曜 さわやか健康体操

時間 13:45～15:15

定員 20名

回数 12回

参加費 10,800円

木曜 ハワイアンフラ

時間 9:45～10:55

定員 20名

回数 11回

参加費 9,900円

木曜 卓球 初級

時間 13:30～15:00

定員 10名

回数 12回

参加費 10,800円

木曜 卓球 中級

時間 15:15～16:45

定員 12名

回数 12回

参加費 10,800円

金曜 ヨガ

時間 12:15～13:30

定員 20名

回数 10回

参加費 9,000円

金曜 ヨガストレッチ

時間 13:40～14:55

定員 20名

回数 10回

参加費 9,000円

■4月～のスケジュール

教室名	曜日	4月				5月				6月			
さわやか健康体操	水	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25
ハワイアンフラ	木	3	10	17	-	8	15	22	29	5	12	19	26
卓球 初級	木	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26
卓球 中級	木	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26
ヨガ	金	4	18	25	-	9	16	23	-	6	13	20	27
ヨガストレッチ	金	4	18	25	-	9	16	23	-	6	13	20	27

※次のスクール開始は7月からです。

新規開講

1日体験

●電話予約受付開始

4/1[火] 9:00～

●定員

各10名

ロコモフィット・ロコモコア

ロコモを予防するために筋力バランス能力を高め、筋力の低下を抑える運動を行うシニア向けのエクササイズです。

体験日 4/10・17・24(木)

時間 14:00～15:00

参加費 900円/1回

ボディコンバット

音楽にあわせておこなう格闘技エクササイズです。

体験日 4/11・18・25(金)

時間 9:45～10:45

参加費 900円/1回

コアクロス

体幹部分を集中的に鍛え、体の機能を高めるエクササイズです。チューブなどの器具を使います。

体験日 4/11・18・25(金)

時間 11:00～11:30

参加費 500円/1回

テニス教室

「テニスをしたことがない」「体力に自信がない」という方でも安心してご参加いただけるテニス教室です。

大人テニス①

時間 9:00～10:30

定員 月/10名
水/20名

大人テニス②

時間 10:40～12:10

定員 月/20名
水/20名

大人テニス③

時間 13:00～14:30

定員 月/20名
水/10名

大人テニス④

時間 19:00～20:40

定員 火/10名
水・木/20名



レベルアップ
&健康!

■4月～のスケジュール

予備日(悪天候中止日の振替練習日)

教室名	曜日	回数	参加費	4月				5月				6月		6月	7月
大人テニス①	月	8	7,200円	7	14	21	-	12	19	26	-	2	16	23	30
大人テニス②	月	8	7,200円	7	14	21	-	12	19	26	-	2	16	23	30
大人テニス③	月	8	7,200円	7	14	21	-	12	19	26	-	2	16	23	30
大人テニス①	水	10	9,000円	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25
大人テニス②	水	10	9,000円	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25
大人テニス③	水	10	9,000円	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25
大人テニス④	火	9	10,800円	1	8	15	22	13	20	27	-	3	10	17	24
大人テニス④	水	10	12,000円	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25
大人テニス④	木	10	12,000円	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26

※大人テニス①～③:次のスクール開始は9月からです。※大人テニス④:次のスクール開始は7月からです。

※各教室には定員がございます。定員になり次第締め切りとさせていただきます。事前にお電話にてご確認ください。

※表示価格は全て税込価格となります。