

## 【石名坂温水プール】

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)

※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。

## オープン教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	オープン教室 水中ウォーキング	プールの中で水の抵抗や浮力を利用して、腰や膝などへの負担が少ない効果的な歩き方や運動を楽しむ教室です。	通年 (7/16~8/27を除く)	木	14:00-15:00	1回	25人	どなたでも参加できます	プール	200円 (プール入場料別)	申込み不要 実施日時に直接プールへ

## 個人スイムレッスン

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	個人スイムレッスン	水慣れから4種泳法、水中運動までマンツーマンでお客様のご要望にお応えします。ビデオレッスンを希望される方は事前にお申し出ください。※障がいのある方も気軽にお申し込みください。	通年 (8/1~8/31除く)	予約制	45分	1回	1人	どなたでも参加できます	プール	2,000円	【先着順】 毎月28日から翌月分を受付 (日程が前後する場合があります) 来館受付14:00から 電話受付8:30から

## 成人向け教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	楽・楽水泳教室 中級クラス①	クロールで25m以上泳げる方対象の教室です。楽しく・楽にをテーマに、クロールで50m・100mを目指し、クラスによっては他3泳法も練習します。	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	水	11:15-12:30	10回	5人	障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	9,000円	3/15(日) 10:00電話受付先着順 申込受付3/15~3/21来館 公開抽選3/23(月)13:30 (3/17休館)
							15人	クロールで25m以上泳げる方			4/9(木) 10:00電話受付先着順 申込受付4/9~4/15来館 公開抽選4/17(金)14:00より順次開始 (4/14休館)
2	楽・楽水泳教室 初級クラス①	初級者対象の水泳教室です。主にクロールの息継ぎの習得を目指します。みんなで楽しく水泳をマスターしましょう!久々にプールに入る方、お待ちしております!!	4/24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19,26	金	11:15-12:30	10回	5人	障がいがあり、水泳を始めた方、クロールで25mを目標とする方	プール	9,000円	4/9(木) 10:00電話受付先着順 申込受付4/9~4/15来館 公開抽選4/17(金)14:00より順次開始 (4/14休館)
							15人	水泳を始めた方、クロールで25mを目標とする方			4/9(木) 10:30電話受付先着順 申込受付4/9~4/15来館 公開抽選4/17(金)14:00より順次開始 (4/14休館)
3	楽・楽水泳教室 ナイタースイム① ~初級編~	初級者を対象とした水泳教室です。最後の30分間は全コースを使えるのでとっても開放的!1時間30分の教室なのでみっちり練習できます。	5/9,16,23,30 6/6,13,20,27 7/4,11	土	19:00-20:30	10回	3人	障がいがあり、水泳を始めた方、クロールで25mを目標とする方	プール	9,000円	4/9(木) 10:30電話受付先着順 申込受付4/9~4/15来館 公開抽選4/17(金)14:00より順次開始 (4/14休館)
							12人	水泳を始めた方、クロールで25mを目標とする方			申込受付4/9~4/15来館 公開抽選4/17(金)14:00より順次開始 (4/14休館)
4	ナイトアクア①	音楽に合わせて全身を楽しく動かします。脂肪燃焼をイメージしながら、みんなで動いてスッキリしましょう。水に顔をつけることはありません!水泳の導入にも是非!!	5/11,18,25 6/1,8,15	月	19:00-20:00	6回	20人	どなたでも参加できます	プール	5,400円	申込受付4/9~4/15来館 公開抽選4/17(金)14:00より順次開始 (4/14休館)
5	楽・楽水泳教室 平泳ぎクラス	これから平泳ぎにチャレンジしたい方、もっと上達したい方のための平泳ぎ専門の教室です。平泳ぎだけを練習します。	5/14,21,28 6/4,11,18,25	木	11:15-12:30	7回	5人	障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	6,300円	4/9(木) 11:00電話受付先着順 申込受付4/9~4/15来館 公開抽選4/17(金)14:00より順次開始 (4/14休館)
							15人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付4/9~4/15来館 公開抽選4/17(金)14:00より順次開始 (4/14休館)
6	楽・楽水泳教室 中級クラス②	クロールで25m以上泳げる方対象の教室です。楽しく・楽にをテーマに、クロールで50m・100mを目指し、クラスによっては他3泳法も練習します。	10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16	水	11:15-12:30	10回	5人	障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	9,000円	9/19(土) 9:30電話受付先着順 申込受付9/19~9/24来館 公開抽選9/25(金)14:00より順次開始 (9/23休館)
							15人	クロールで25m以上泳げる方			

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール事務所 0466-82-5131)

(石名坂温水プール事務所)

※「公開抽選」…申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。

## 成人向け教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
7	楽・楽水泳教室 初級クラス②	初級者対象の水泳教室です。 主にクロールの息継ぎの習得を目指します。みんなで楽しく水泳をマスターしましょう！久々にプールに入る方、お待ちしております！！	10/9,16,23,30	金	11:15-12:30	10回	5人	障がいがあり、水泳を始めた方、クロールで25mを目標とする方	プール	9,000円	9/19(土) 10:30電話受付先着順
			11/6,13,20,27 12/4,11				15人	水泳を始めた方、クロールで25mを目標とする方			申込受付9/19～9/24来館 公開抽選9/25(金)14:00より順次開始(9/23休館)
8	楽・楽水泳教室 ナイタースイム② ～中級編～	クロールで25m以上泳げる方対象の水泳教室です。最後の30分間は全コースを使えるのでとっても開放的！1時間30分の教室なのでみっちり練習できます。クラスによっては他3泳法も練習します。	10/10,17,24,31	土	19:00-20:30	10回	3人	障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	9,000円	9/19(土) 11:00電話受付先着順
			11/7,14,21,28 12/5,12				12人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付9/19～9/24来館 公開抽選9/25(金)14:00より順次開始(9/23休館)
9	ナイトアクア②	音楽に合わせて全身を楽しく動かします。脂肪燃焼をイメージしながら、みんなで動いてスッキリしましょう。水に顔をつけることはありません！水泳の導入にも是非！！	10/12,19,26 11/2,9,16	月	19:00-20:00	6回	20人	どなたでも参加できます	プール	5,400円	申込受付9/19～9/24来館 公開抽選9/25(金)14:00より順次開始(9/23休館)
10	楽・楽水泳教室 バタフライクラス	これからバタフライにチャレンジしたい方、もっと上達したい方のためのバタフライ専門の教室です。バタフライだけを練習します。	10/15,22,29	木	11:15-12:30	8回	5人	障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	7,200円	9/19(土) 10:00電話受付先着順
			11/5,12,19,26 12/3				15人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付9/19～9/24来館 公開抽選9/25(金)14:00より順次開始(9/23休館)
11	楽・楽水泳教室 初級クラス③	初級者対象の水泳教室です。 主にクロールの息継ぎの習得を目指します。みんなで楽しく水泳をマスターしましょう！久々にプールに入る方、お待ちしております！！	1/15,22,29 2/5	金	11:15-12:30	8回	5人	障がいがあり、水泳を始めた方、クロールで25mを目標とする方	プール	7,200円	12/14(月) 10:30電話受付先着順
			3/5,12,19,26				15人	水泳を始めた方、クロールで25mを目標とする方			申込受付12/14～12/20来館 公開抽選12/21(月)14:00より順次開始(12/15休館)
12	楽・楽水泳教室 ナイタースイム③ ～中級編～	クロールで25m以上泳げる方対象の水泳教室です。最後の30分間は全コースを使えるのでとっても開放的！1時間30分の教室なのでみっちり練習できます。クラスによっては他3泳法も練習します。	1/16,23,30	土	19:00-20:30	8回	3人	障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	7,200円	12/14(月) 11:00電話受付先着順
			2/6,27 3/6,13,20				12人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付12/14～12/20来館 公開抽選12/21(月)14:00より順次開始(12/15休館)
13	楽・楽水泳教室 中級クラス③	クロールで25m以上泳げる方対象の教室です。楽しく・楽にをテーマに、クロールで50m・100mを目指し、クラスによっては他3泳法も練習します。	1/20,27 2/3,10	水	11:15-12:30	8回	5人	障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	7,200円	12/14(月) 10:00電話受付先着順
			3/3,10,17,24				15人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付12/14～12/20来館 公開抽選12/21(月)14:00より順次開始(12/15休館)
14	ナイトアクア③	音楽に合わせて全身を楽しく動かします。脂肪燃焼をイメージしながら、みんなで動いてスッキリしましょう。水に顔をつけることはありません！水泳の導入にも是非！！	2/1,8 3/1,8,15,22	月	19:00-20:00	6回	20人	どなたでも参加できます	プール	5,400円	申込受付1/13～1/18来館 公開抽選1/20(水)14:00

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール事務所 0466-82-5131)

(石名坂温水プール事務所)

※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。

子ども向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	ちびっ子水泳教室① (水曜)	石名坂でたくさん友達を作っちゃおう！ プールの中では遊びも多く取り入れて、 水に親しんでいただきます。レベルごとの クラスに分かれてのび・バタ足・ ビート板キック・面かぶりクロールの習 得を目指します。	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	水	16:00- 17:00	10回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H26.4.2~H29.4.1生れ)	プール	10,000円	申込受付3/15~3/21来館 公開抽選3/26(木)15:00 (3/17休館)
2	ちびっ子水泳教室① (木曜)		4/9,16,23 5/14,21,28 6/4,11,18,25	木		10回	15人		プール	10,000円	
3	ちびっ子水泳教室① (金曜)		4/24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19,26	金		10回	15人		プール	10,000円	
4	小学生水泳教室① (水曜)	学校が終わったら石名坂に集合！いつも 楽しく、ときに厳しくみんなで3ヶ月が んばろう。水慣れから手のかき、息継 ぎ、そしてクロールと、段階別にクラス を分けて指導をおこないます。また上達 に応じて他の泳ぎの習得を目指します。	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	水	17:00- 18:00	10回	25人	市内在住・在学の小学生	プール	10,000円	申込受付3/15~3/21来館 公開抽選3/26(木)13:30 (3/17休館)
5	小学生水泳教室① (木曜)		4/9,16,23 5/14,21,28 6/4,11,18,25	木		10回	25人		プール	10,000円	
6	小学生水泳教室① (金曜)		4/24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19,26	金		10回	25人		プール	10,000円	
7	泳力認定水泳教室① (水曜)	各種泳法の向上を図りながら、毎年8月 と3月に行われる『泳力認定進級テス ト』の上位級の取得を目指します。	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	水	18:00- 19:00	10回	15人	泳力認定進級テストの10級 以上を取得している小・中 学生	プール	10,000円	申込受付3/25~3/30来館 公開抽選4/2(木)10:00
8	泳力認定水泳教室① (金曜)		4/24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19,26	金		10回	15人		プール	10,000円	
9	泳力認定水泳教室① (木曜)		泳力認定級15級~11級をお持ちの方対象 のコースです。目標級別のより細かいグ ループ編成でみっちり練習し、上位級の 取得を目指します。	4/9,16,23 5/14,21,28 6/4,11,18,25		木	10回		15人	泳力認定進級テストの15級 ~11級を取得している小学 生	
10	夏期子ども水泳教室①	朝はコーチと元気にあいさつ！遊びの時 間を多く取り入れ、水に親しむと同時 に、レベルごとのグループ編成で楽しく 練習します。水が苦手な子も、上達した い子も夏休み中にチャレンジしてみよ う！	7/29,30,31 8/5,6,7	水 木 金	7:30- 9:00	6回	60人	市内在住・在園の未就学児 (H26.4.2~H29.4.1生れ) 市内在住・在学の小学生	プール	6,000円	申込受付7/5~7/11来館 公開抽選7/13(月)14:00 (7/7休館)
11	夏期子ども水泳教室②		8/19,20,21,26,27,28	水 木 金		6回	90人		プール	6,000円	
12	夏期水泳合宿	夏休み限定の石名坂お泊り合宿。水泳 も、レクリエーションも、夕食作りも仲 間がいれば超楽しい！夏の最高の思い出 を一緒に作ろう！	8/3,4	月 火	3日10:00 - 4日12:00	1回	40人	市内在住・在学の小学4~6 年生・中学生	プール	5,000円	申込受付7/13~7/19来館 公開抽選7/20(月)14:00 (7/14休館)

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール事務所 0466-82-5131)

(石名坂温水プール事務所)

※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

子ども向け教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
13	ちびっ子水泳教室② (水曜)	石名坂でたくさん友達を作っちゃおう！ プールの中では遊びも多く取り入れて、 水に親しんでいただきます。レベルごとの クラスに分かれてのび・バタ足・ ビート板キック・面かぶりクロールの習 得を目指します。	10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16	水	16:00- 17:00	10回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H26.4.2~H29.4.1生れ)	プール	10,000円	申込受付8/22~8/28来館 公開抽選9/2(水)15:00 (8/25休館)
14	ちびっ子水泳教室② (木曜)		10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	木		10回	15人		プール	10,000円	
15	ちびっ子水泳教室② (金曜)		10/9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11	金		10回	15人		プール	10,000円	
16	小学生水泳教室② (水曜) ※就学援助対象教室(P1参照)	学校が終わったら石名坂に集合！いつも 楽しく、ときに厳しくみんなで3ヶ月が んばろう。水慣れから手のかき、息継 ぎ、そしてクロールと、段階別にクラス を分けて指導をおこないます。また上達 に応じて他の泳ぎの習得を目指します。	10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16	水	17:00- 18:00	10回	25人	市内在住・在学の小学生	プール	10,000円 ※就学援助受給世帯 3,300円	申込受付8/22~8/28来館 公開抽選9/2(水)10:00 (8/25休館)
17	小学生水泳教室② (木曜) ※就学援助対象教室(P1参照)		10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	木		10回	25人		プール	10,000円 ※就学援助受給世帯 3,300円	
18	小学生水泳教室② (金曜) ※就学援助対象教室(P1参照)		10/9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11	金		10回	25人		プール	10,000円 ※就学援助受給世帯 3,300円	
19	泳力認定水泳教室② (水曜)	各種泳法の向上を図りながら、毎年8月 と3月に行われる『泳力認定進級テス ト』の上位級の取得を目指します。	10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16	水	18:00- 19:00	10回	15人	泳力認定進級テストの10級 以上を取得している小・中 学生	プール	10,000円	申込受付8/22~8/28来館 公開抽選9/2(水)13:30 (8/25休館)
20	泳力認定水泳教室② (金曜)		10/9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11	金		10回	15人		プール	10,000円	
21	泳力認定水泳教室② (木曜)		10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10	木		10回	15人		泳力認定進級テストの15級 ~11級を取得している小学 生	プール	
22	短期ちびっ子水泳教室 (善行大越スポーツクラブ協働事 業)	『冬休みをだだらしない！』をテーマ に開催します。今年中にもっと上達して おこう！未就学児~小学生対象の教室で す。	12/28,29,30	月~水	13:00- 14:30	3回	60人 20人	市内在住・在園の未就学児 (H26.4.2~H29.4.1生れ) 市内在住・在学の小学生  ※善行大越スポーツクラブ にて募集します	プール	3,000円	申込受付12/2~12/7来館 公開抽選12/9(水)14:00  詳細は善行大越スポーツクラブに お問合せください。 0466-77-5345
23	短期ちびっ子水泳教室	「今よりも上手になりたい」未就学児対 象の教室で、自分の目標を持って努力 し、達成感を得ましょう！	3/3,5,10,12,17,19,24,26	水・金	16:00- 17:00	8回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H26.4.2~H29.4.1生れ)	プール	8,000円	申込受付1/23~1/29来館 公開抽選2/3(水)14:00より順次開始 (1/26休館)
24	短期小学生水泳教室	「今よりも上手になりたい」小学生対 象の教室で、自分の目標を持って努力し、 達成感を得ましょう！	3/3,5,10,12,17,19,24,26	水・金	17:00- 18:00	8回	25人	市内在住・在学の小学生	プール	8,000円	

(石名坂温水プール事務所)

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール事務所 0466-82-5131)

※「公開抽選」…申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

子ども向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
25	泳力認定水泳教室③ (月・木曜)	泳力認定級15級～11級をお持ちの方対象のコースです。目標級別のより細かいグループ編成でみっちり練習し、上位級の取得を目指します。	3/1,4,8,11,15,18,22,25	月・木	17:00-18:00	8回	15人	泳力認定進級テストの15級～11級を取得している小学生	プール	8,000円	申込受付1/23～1/29来館 公開抽選2/3(水)14:00より順次開始 (1/26休館)
26	泳力認定水泳教室③ (水・金曜)	各種泳法の向上を図りながら、毎年8月と3月に行われる『泳力認定進級テスト』の上位級の取得を目指します。	3/3,5,10,12,17,19,24,26	水・金	18:00-19:00	8回	15人	泳力認定進級テストの10級以上を取得している小・中学生	プール	8,000円	

## ■石名坂温水プール

## (多目的ホール・会議室等教室)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール…0466-82-5131)

※「公開抽選」…申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。

成人向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	姿勢改善エクササイズ① ～コアコンディショニング～	円柱形ボールを用いて体幹部(コア)を本来の自然な状態にリセットします。その他にもインナーマッスルを刺激する様々なエクササイズを通じて正しい姿勢へと導きます。	4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1,8,15	水	10:00-11:30	12回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	申込受付3/26～4/1来館 公開抽選4/2(木)15:00より順次開始 (3/31休館)
2	骨盤エクササイズ①	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1,8,15	水	14:30-16:00	12回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	申込受付3/26～4/1来館 公開抽選4/2(木)15:00より順次開始 (3/31休館)
3	アンチエイジングヨガ①	ヨガがもたらす身体的効果でいつまでも若々しくいませんか?初心者でも分かりやすく、体力に自信のない方でもご参加になれる教室です。	4/16,23 5/14,21,28 6/4,11,18,25 7/2,9,16	木	10:00-11:30	12回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	申込受付3/26～4/1来館 公開抽選4/2(木)15:00より順次開始 (3/31休館)
4	ボディシェイプヨガ①	筋肉をつけて疲れにくい体作りを目指します。おなか・おしりなどシェイプアップしたい部分にフォーカスし、バランスよく身体を引き締めましょう。	4/17,24 5/15,22,29 6/5,12,19,26 7/3,10,17	金	10:00-11:30	12回	30人	女性限定	多目的ホール	9,600円	申込受付3/26～4/1来館 公開抽選4/2(木)15:00より順次開始 (3/31休館)
5	リラクセスヨガ①	ヨガのポーズがもたらす身体的な効果と深い呼吸がもたらす癒しは、運動不足・ストレス解消に効果的です。体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	4/17,24 5/15,29 6/12,26 7/3,10	金	14:00-15:30	8回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,400円	申込受付3/26～4/1来館 公開抽選4/2(木)15:00より順次開始 (3/31休館)
6	リフレッシュナイトヨガ①	ヨガのポーズがもたらす身体的な効果と深い呼吸がもたらす癒しで、今日一日の疲れを取り除きませんか?体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	4/17,24 5/15,22,29 6/5,12,19,26 7/3,10,17	金	19:00-20:30	12回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	申込受付3/26～4/1来館 公開抽選4/2(木)15:00より順次開始 (3/31休館)
7	姿勢改善エクササイズ② ～コアコンディショニング～	円柱形ボールを用いて体幹部(コア)を本来の自然な状態にリセットします。その他にもインナーマッスルを刺激する様々なエクササイズを通じて正しい姿勢へと導きます。	9/30 10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16,23	水	10:00-11:30	12回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	申込受付9/2～6来館 公開抽選9/7(月)15:00より順次開始
8	骨盤エクササイズ②	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	9/30 10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16,23	水	14:30-16:00	12回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	申込受付9/2～6来館 公開抽選9/7(月)15:00より順次開始
9	アンチエイジングヨガ②	ヨガがもたらす身体的効果でいつまでも若々しくいませんか?初心者でも分かりやすく、体力に自信のない方でもご参加になれる教室です。	10/1,8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10,17	木	10:00-11:30	12回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	申込受付9/2～6来館 公開抽選9/7(月)15:00より順次開始

石名坂温水プール  
(多目的ホール・会議室等教室)

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール事務所 0466-82-5131)

※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方もお申込みいただくことができます。

### 成人向け教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
10	ボディシェイプヨガ②	筋肉をつけて疲れにくい体作りを目指します。おなか・おしりなどシェイプアップしたい部分にフォーカスし、バランスよく身体を引き締めましょう。	10/2,9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,18	金	10:00-11:30	12回	30人	女性限定	多目的ホール	9,600円	申込受付9/2～6来館 公開抽選9/7(月)15:00より順次開始
11	リラックスヨガ②	ヨガのポーズがもたらす身体的な効果と深い呼吸がもたらす癒しは、運動不足・ストレス解消に効果的です。体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	10/2,9,23 11/6,13,27 12/4,11	金	14:00-15:30	8回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,400円	申込受付9/2～6来館 公開抽選9/7(月)15:00より順次開始
12	リフレッシュナイトヨガ②	ヨガのポーズがもたらす身体的な効果と深い呼吸がもたらす癒しで、今日一日の疲れを取り除きませんか？体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	10/2,9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,18	金	19:00-20:30	12回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	申込受付9/2～6来館 公開抽選9/7(月)15:00より順次開始
13	姿勢改善エクササイズ③ ～コアコンディショニング～	円柱形ボールを用いて体幹部(コア)を本来の自然な状態にリセットします。その他にもインナーマッスルを刺激する様々なエクササイズを通じて正しい姿勢へと導きます。	1/13,20,27 2/3 3/3,10,17	水	10:00-11:30	7回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	申込受付12/9～13来館 公開抽選12/16(水)15:00より順次開始
14	骨盤エクササイズ③	体の中心である骨盤周りの筋肉を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善していく教室です。体のラインを美しく整えるだけでなく、リラクゼーション効果も期待できます。	1/13,20,27 2/3 3/3,10,17	水	14:30-16:00	7回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	申込受付12/9～13来館 公開抽選12/16(水)15:00より順次開始
15	アンチエイジングヨガ③	ヨガがもたらす身体的効果でいつまでも若々しくいませんか？初心者でも分かりやすく、体力に自信のない方でもご参加になれる教室です。	1/14,21,28 2/4 3/4,11,18	木	10:00-11:30	7回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	申込受付12/9～13来館 公開抽選12/16(水)15:00より順次開始

石名坂温水プール  
(多目的ホール・会議室等教室)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)  
※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。  
※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。

成人向け教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
16	ボディシェイプヨガ③	筋肉をつけて疲れにくい体作りを目指します。おなか・おしりなどシェイプアップしたい部分にフォーカスし、バランスよく身体を引き締めましょう。	1/15,22,29 2/5 3/5,12,19	金	10:00-11:30	7回	30人	女性限定	多目的ホール	5,600円	申込受付12/9～13来館 公開抽選12/16(水)15:00より順次開始
17	リラックスヨガ③	ヨガのポーズがもたらす身体的な効果と深い呼吸がもたらす癒しは、運動不足・ストレス解消に効果的です。体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	1/15,22,29 2/5 3/5,12,19	金	14:00-15:30	7回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	申込受付12/9～13来館 公開抽選12/16(水)15:00より順次開始
18	リフレッシュナイトヨガ③	ヨガのポーズがもたらす身体的な効果と深い呼吸がもたらす癒しで、今日一日の疲れを取り除きませんか？体力に自信のない方でも安心してご参加になれます。	1/15,22,29 2/5 3/5,12,19	金	19:00-20:30	7回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	申込受付12/9～13来館 公開抽選12/16(水)15:00より順次開始
19	卓球初級	基礎から学べる卓球教室です。少人数制なので初心者の方が安心してご参加になれます。	1/18,25 2/1,8 3/1,8,15	月	10:00-11:30	7回	14人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	申込受付12/9～ 来館先着順(受講料を徴収いたします)
20	はじめての太極拳	美容・健康に効果が高く、体の内側から整えます。緩やかで流れるようからだを使うことで、正しい姿勢が身につきます。少人数制のため初心者の方も安心してご参加になれます。	1/18,25 2/1,8 3/1,8,15	月	13:30-15:00	7回	15人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	申込受付12/9～ 来館先着順(受講料を徴収いたします)

石名坂温水プール  
(多目的ホール・会議室等教室)

※各教室とも詳細については直接施設にお問い合わせください。(石名坂温水プール・・・0466-82-5131)  
※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。  
※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たなかった場合は申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。

カルチャー教室											
No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	クリスマスリース作成講座 ～マカロニでクリスマスリースを作ろう！～	クリスマスの準備は整いましたか？マカロニを利用して素敵なクリスマスリースを作っちゃおう！	11月or12月に予定 (広報等でお知らせいたします)	未定	未定	1回	15人	どなたでも参加できます	会議室	1,000円	広報等でお知らせいたします
2	筆跡診断講座 ～文字から知ろう自分のこと～	字は心を映す鏡です。自分が書いた文字から己のを読み取り、今後の生活に役立ててみましょう！	11月or12月に予定 (広報等でお知らせいたします)	未定	未定	1回	15人	どなたでも参加できます	会議室	1,000円	広報等でお知らせいたします