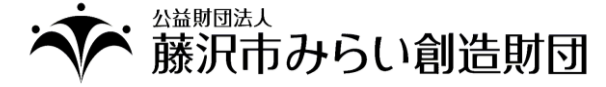


【石名坂温水プール】

※ 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、市外の方もお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 (7/13～8/31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出ください。	通年 (7/15～8/31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	事前に電話 または来館にて予約

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	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。ストレス発散にも効果的です！	4/17,24 5/1,8,15,22	月	19:00-20:00	6回	20人	どなたでも参加できます	プール	3,600円	申込受付3/26～4/2来館 公開抽選4/3(月)14:00
2	楽・楽平泳ぎ	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教室です。	4/20,27 5/11,18,25 6/1	木	12:50-14:00	6回	15人	クロールで25m泳げ、平泳ぎにチャレンジしたい方	プール	3,600円	申込受付3/29～4/5来館 公開抽選4/6(木)16:00
3	楽・楽水泳教室(中級)①	楽しく・楽にをテーマに、クロールで50m・100mを目指して泳ぎましょう。	4/26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 7/5	水	11:15-12:30	10回	20人	クロールで25m泳げる方	プール	6,000円	申込受付4/5～10来館 公開抽選4/12(水)14:00
4	楽・楽水泳教室(初級)①	楽しく・楽にをテーマに泳ぎます。肢体に障がいがある方も受講できますので、みんなで楽しく水泳をマスターしましょう！	4/28 5/12,19,26 6/2,9,16,23,30 7/7	金	11:15-12:30	10回	5人	肢体に障がいがあり水泳を始めたい方	プール	6,000円	4/7(金) 13:00先着順 電話受付
							15人	水泳を始めたい方、25mを目標とする方			申込受付4/7～13来館 公開抽選4/14(金)14:00
5	楽・楽ナイタースイム① ～入門編～	初級者を対象とした水泳教室です。楽な泳ぎ方をマスターして、水泳を楽しみましょう。	5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1	土	19:00-20:30	8回	15人	25mを目標とする方	プール	4,800円	申込受付4/7～13来館 公開抽選4/14(金)15:00
6	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。ストレス発散にも効果的です！	6/5,12,19,26 7/3,10	月	19:00-20:00	6回	20人	どなたでも参加できます	プール	3,600円	申込受付5/15～21来館 公開抽選5/22(月)14:00
7	楽・楽背泳ぎ	これから背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教室です。	6/8,15,22,29 7/6,13	木	12:50-14:00	6回	15人	クロールで25m泳げ、背泳ぎにチャレンジしたい方	プール	3,600円	申込受付5/18～24来館 公開抽選5/25(木)10:00
8	楽・楽水泳教室(中級)②	楽しく・楽にをテーマに、クロールで50m・100mを目指して泳ぎましょう。	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6	水	11:15-12:30	10回	20人	クロールで25m泳げる方	プール	6,000円	申込受付8/30～9/4来館 公開抽選9/7(木)16:00
9	楽・楽バタフライ	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教室です。	10/5,12,19,26 11/2,9	木	12:50-14:00	6回	15人	クロールで25m泳げ、バタフライにチャレンジしたい方	プール	3,600円	申込受付8/30～9/4来館 公開抽選9/8(金)15:00

※ 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・・・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、市外の方もお申込みいただくことができます。

(石名坂温水プール)

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	楽・楽水泳教室(初級)②	楽しく・楽にをテーマに泳ぎます。肢体に障がいがある方も受講できますので、みんなで楽しく水泳をマスターしましょう！	10/6,13,20,27 11/10,17 12/1,8,15,22	金	11:15- 12:30	10回	5人	肢体に障がいがあり水泳を始めた方	プール	6,000円	8/30(金) 13:00先着順 電話受付
							15人	水泳を始めたい方、25mを目標とする方			申込受付8/30～9/4来館 公開抽選9/8(金)16:00
11	楽・楽ナイタースイム② ～レベルアップ編～	中級者を対象とした水泳教室です。楽な泳ぎ方をマスターして、水泳を楽しみましょう。	10/7,14,21,28 11/4,11,18,25	土	19:00- 20:30	8回	15人	クロールで25m泳げる方	プール	4,800円	申込受付9/14～20来館 公開抽選9/21(木)16:00
12	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。ストレス発散にも効果的です！	10/16,23,30 11/6,13,20	月	19:00- 20:00	6回	20人	どなたでも参加できます	プール	3,600円	申込受付9/20～25来館 公開抽選10/2(月)14:00
13	楽・楽水泳教室(初級)③ 水曜クラス	楽しく・楽にをテーマに泳ぎます。肢体に障がいがある方も受講できますので、みんなで楽しく水泳をマスターしましょう！	1/10,17,24,31 2/7,28 3/7,14	水	11:15- 12:30	8回	5人	肢体に障がいがあり水泳を始めた方	プール	4,800円	12/13(水) 13:00先着順 電話受付
							15人	水泳を始めたい方、25mを目標とする方			申込受付12/13～18来館 公開抽選12/20(水)14:00
14	楽・楽水泳教室(初級)③ 金曜クラス	楽しく・楽にをテーマに泳ぎます。肢体に障がいがある方も受講できますので、みんなで楽しく水泳をマスターしましょう！	1/12,19,26 2/2,9 3/2,9,16	金	11:15- 12:30	8回	5人	肢体に障がいがあり水泳を始めた方	プール	4,800円	12/13(水) 13:00先着順 電話受付
							15人	水泳を始めたい方、25mを目標とする方			申込受付12/13～18来館 公開抽選12/20(水)14:00
15	ナイトアクア④	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。ストレス発散にも効果的です！	1/8,15,22,29 2/5	月	19:00- 20:00	5回	20人	どなたでも参加できます	プール	3,000円	申込受付12/11～17来館 公開抽選12/18(月)14:00

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、けのび・パタ足・ビート板キック・面かぶりクロールの習得を目指します。	5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12	水	16:00- 17:00	10回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H23.4.2～H26.4.1生れ)	プール	8,000円	申込受付4/14～20来館 公開抽選4/24(月)10:00
2	ちびっ子水泳教室① (木曜)		5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 7/6,13	木	16:00- 17:00	10回	15人		プール	8,000円	
3	ちびっ子水泳教室① (金曜)		5/12,19,26 6/2,9,16,23,30 7/7,14	金	16:00- 17:00	10回	15人		プール	8,000円	
4	学童水泳教室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。	5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12	水	17:00- 18:00	10回	25人	市内在住・在学の小学1～6年生	プール	8,000円	申込受付4/14～20来館 公開抽選4/24(月)13:00
5	学童水泳教室① (木曜)		5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 7/6,13	木	17:00- 18:00	10回	25人		プール	8,000円	
6	学童水泳教室① (金曜)		5/12,19,26 6/2,9,16,23,30 7/7,14	金	17:00- 18:00	10回	25人		プール	8,000円	

※ 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、市外の方もお申込みいただくことができます。

(石名坂温水プール)

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
7	学童水泳教室 (4種泳法クラス)	小学生対象の4種泳法のクラスです。 集中的に練習して泳法の習得を目指します。	5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 7/6,13	木	18:00- 19:00	10回	15人	クローラで25m泳げる小学1～6 年生	プール	8,000円	申込受付4/14～20来館 公開抽選4/24(月)15:00
8	泳力認定別学童水泳教室① (水曜)	各クラス毎にフォーム改善を中心に、上達に 応じて他の泳法・ターンの習得を目指します。	5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12	水	18:00- 19:00	10回	15人	小学1～6年生で、泳力認定進 級テストの級・段をお持ちの方	プール	8,000円	申込受付4/14～20来館 公開抽選4/24(月)15:00
9	泳力認定別学童水泳教室① (金曜)		5/12,19,26 6/2,9,16,23,30 7/7,14	金	18:00- 19:00	10回	15人		プール	8,000円	
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、上達したい子ども夏休み中にチャレンジしてみ よう。	7/26,27,28 8/2,3,4	水・木 金	7:30- 9:00	6回	60人	市内在住・在園の未就学児 (H23.4.2～H26.4.1生れ)、 市内在住・在学の小学1～6年 生	プール	4,800円	申込受付6/30～7/7来館 公開抽選7/12(水)13:30
11	夏期子ども水泳教室②		8/16,17,18,23,24,25	水・木 金	7:30- 9:00	6回	80人		プール	4,800円	
12	夏期学童水泳合宿	夏の最後の思い出は！思いっきり泳いで、思いっ きり遊ぶ♪夕食はみんなで作り～！さあ、石名 坂にお泊りしちゃおう♪	8/21,22	月・火	21日10:00 22日12:00	1回	40人	市内在住・在学の小学4～6年 生	プール	4,000円	申込受付7/31～8/6来館 公開抽選8/7(月)14:00
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、けのび・バタ 足・ビート板キック・面かぶりクローラの習得を目 指します。	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6	水	16:00- 17:00	10回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H23.4.2～H26.4.1生れ)	プール	8,000円	申込受付9/6～9/13来館 公開抽選9/15(金)10:00
14	ちびっ子水泳教室② (木曜)		10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14	木	16:00- 17:00	10回	15人		プール	8,000円	
15	ちびっ子水泳教室② (金曜)		10/6,13,20,27 11/10,17 12/1,8,15,22	金	16:00- 17:00	10回	15人		プール	8,000円	
16	泳力認定別ちびっ子水泳教室 (木曜)	泳力認定進級テストの級位別に分けて行う水泳 教室です。クローラや他の泳法の習得を目指し ます。	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14	木	17:00- 18:00	10回	15人	未就学児(H23.4.2～H26.4.1 生れ)で泳力認定進級テストの 級をお持ちの方	プール	8,000円	申込受付9/6～9/13来館 公開抽選9/15(金)15:00
17	学童水泳教室② (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、そしてクローラと、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。	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6	水	17:00- 18:00	10回	25人	市内在住・在学の小学1～6年 生	プール	8,000円	申込受付9/6～9/13来館 公開抽選9/15(金)13:00
18	学童水泳教室② (木曜)		10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14	木	18:00- 19:00	10回	25人		プール	8,000円	
19	学童水泳教室② (金曜)		10/6,13,20,27 11/10,17 12/1,8,15,22	金	17:00- 18:00	10回	25人		プール	8,000円	
20	泳力認定別学童水泳教室② (水曜)	各クラス毎にフォーム改善を中心に、上達に 応じて他の泳法・ターンの習得を目指します。	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6	水	18:00- 19:00	10回	15人	小学1～6年生で、泳力認定進 級テストの級・段をお持ちの方	プール	8,000円	申込受付9/6～9/13来館 公開抽選9/15(金)15:00
21	泳力認定別学童水泳教室② (金曜)		10/6,13,20,27 11/10,17 12/1,8,15,22	金	18:00- 19:00	10回	15人		プール	8,000円	
22	短期子ども水泳教室 (善行大越スポーツクラブ協働事業)	『冬休みをだらだらしない！』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	木・金 土	13:00- 14:30	3回	60人 20人	市内在住・在園の未就学児 (H23.4.2～H26.4.1生れ)、 市内在住・在学の小学1～6年 生 ※善行大越スポーツクラブにて 募集します	プール	2,400円	申込受付12/1～7来館 公開抽選12/13(水)14:00 詳細は善行大越スポーツクラブ にお問い合わせください。 (0466-77-5345)

※ 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、市外の方もお申込みいただくことができます。

(石名坂温水プール)

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
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!	2/28 3/2,5,7,9,12,14,16,19,23	月・水 金	16:00- 17:00	10回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H23.4.2~H26.4.1生れ)	プール	8,000円	申込受付1/24~31来館 公開抽選2/2(金)14:00
24	短期学童水泳教室	「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!	2/28 3/2,5,7,9,12,14,16,19,23	月・水 金	17:00- 18:00	10回	25人	市内在住・在学の小学1~6年生	プール	8,000円	申込受付1/24~31来館 公開抽選2/2(金)14:00

■石名坂温水プール(多目的ホール・会議室等教室)

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	骨盤調整エクササイズ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。	4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26 7/3,10	月	9:45- 11:15	13回	30人	どなたでも参加できます	多目的 ホール	7,800円	申込受付3/16~23来館 公開抽選3/27(月)13:00
2	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。	4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 7/5	水	10:00- 11:30	12回	28人	どなたでも参加できます	多目的 ホール	7,200円	申込受付3/17~24来館 公開抽選3/29(水)13:00
3	夜のリラックスヨガ①	ヨガのポーズがもたらす身体的な効能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いただけます。	5/8,15,22,29 6/5,12,19,26 【予備日】7/3	月	19:00- 20:30	8回	30人	どなたでも参加できます	多目的 ホール	4,800円	申込受付4/12~19来館 公開抽選4/21(金)13:00
4	ママのためのリフレッシュヨガ (託児なし)	子育てに奮闘中のお母さんのためのヨガ教室です。女性特有のマイナートラブルを防止するポーズなど、ヨガを通じて心身の健康を向上させます。(託児なし)	5/11,18,25 6/1,8,15,22 【予備日】6/29	木	10:00- 11:30	7回	30人	子育て中のお母さん	多目的 ホール	4,200円	申込受付4/17~24来館 公開抽選4/27(木)13:00
5	リラックスヨガ①	ヨガのポーズがもたらす身体的な効能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いただけます。	5/12,19,26 6/2,9,16,23,30 【予備日】7/7,14	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	4,800円	申込受付4/17~24来館 公開抽選4/28(金)13:00
6	骨盤調整エクササイズ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、身体の歪みを改善していく教室です。身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。	9/4,11,25 10/2,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,18	月	9:45- 11:15	14回	30人	どなたでも参加できます	多目的 ホール	8,400円	申込受付8/13~20来館 公開抽選8/23(水)13:00
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。	9/6,13 10/11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20	水	10:00- 11:30	13回	28人	どなたでも参加できます	多目的 ホール	7,800円	申込受付8/13~20来館 公開抽選8/24(木)13:00
8	ママのためのリフレッシュヨガ (託児付)	子育てに奮闘中のお母さんのためのヨガ教室です。女性特有のマイナートラブルを防止するポーズなど、ヨガを通じて心身の健康を向上させます。 ※託児の有無により受講条件が異なります	10/5,12,19,26 11/2,9 【予備日】11/16	木	10:00- 11:30	6回 6回	15組 15人	市内在住・在園の1歳6ヶ月~3歳のお子さんを持つお母さん(託児付) 子育て中のお母さん(託児なし)	多目的 ホール	6,000円 3,600円	申込受付9/4~11来館 公開抽選9/13(水)13:00
9	夜のリラックスヨガ②	ヨガのポーズがもたらす身体的な効能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いただけます。	10/16,23,30 11/6,13,20,27 12/4 【予備日】12/11,18	月	19:00- 20:30	8回	30人	どなたでも参加できます	多目的 ホール	4,800円	申込受付9/11~18来館 公開抽選9/21(木)13:00
10	リラックスヨガ②	ヨガのポーズがもたらす身体的な効能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いただけます。	2017年10月~12月 開催予定 広報等でお知らせいたします	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	4,800円	広報等でお知らせいたします

(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
11	フラワーアレンジメント番外編 クリスマスリースを作ろう!	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!	12/9	土	10:00-12:00	1回	15人	どなたでも参加できます	会議室	1,000円	11/22(水) 13:00から先着順 電話または来館
12	カラーセラピー講座 ～心と身体が元気になる～	カラーセラピーは色彩から受ける心理的効果を利用し、自分自身の心の状態を理解することができます。また知って得するカラーの不思議とその効果についても学ぶことができます。	未定 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	未定	広報等でお知らせいたします
13	姿勢改善エクササイズ③ ～コアコンディショニング～	円柱形ポ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。	1/10,17,24,31 2/7,28 3/7,14,28	水	10:00-11:30	9回	28人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,400円	申込受付12/10～17来館 公開抽選12/20(水)13:00
14	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いただけます。	1/10,17,24,31 2/7,28 3/7,14	水	13:30-15:00	8回	14人	どなたでも参加できます	多目的ホール	4,800円	12/15(金) 13:00から先着順 電話または来館
15	リラックスヨガ③	ヨガのポーズがもたらす身体的な効能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いただけます。	2018年1月～3月 開催予定 広報等でお知らせいたします	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	4,800円	広報等でお知らせいたします
16	骨盤調整エクササイズ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。	1/15,22,29 2/5,26 3/5,12,19	月	9:45-11:15	8回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	4,800円	申込受付12/11～18来館 公開抽選12/21(木)13:00
17	夜のリラックスヨガ③	ヨガのポーズがもたらす身体的な効能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いただけます。	2018年1月～3月 開催予定 広報等でお知らせいたします	月	19:00-20:30	6回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	3,600円	広報等でお知らせいたします
18	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。緩やかに流れるように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いただけます。	1/15,22,29 2/5,26 3/5,12,19	月	13:30-15:00	8回	15人	どなたでも参加できます	多目的ホール	4,800円	12/18(月) 13:00から先着順 電話または来館
19	痛くない足裏健康講座 ～足裏セルフケア～	第2の心臓といわれる足裏とふくらはぎのセルフケア! 老廃物を排出し、むくみ解消や冷え性改善など体質を改善させます。足裏のツボと各臓器の関係をお話しながら、自分でできるケアをレクチャーします。	未定 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	多目的ホール	未定	広報等でお知らせいたします

親子向け教室

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	夏休み! 親子ヨガ	ヨガを通じてコミュニケーション! 親子の絆を深めるとともに気持ちよく体を動かしませんか?	7/21,28 8/4,18	金	14:00-15:00	4回	15組	未就学児(H25.4.2～H26.4.1生れ)～小学3年生と保護者	多目的ホール	3,600円	7/5(水) 13:00から先着順 電話または来館
2	親子たいそう	親子で楽しく運動しませんか? 遊びながらリズム感や創造性を育て、様々なツールを用いた運動で器用さを向上させます。少人数制なので人見知りなお子様でも安心です。	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29	水	15:30-17:00	9回	12組	未就学児(H23.4.2～H26.4.1生れ)と保護者	多目的ホール	8,100円	申込受付9/4～11来館 公開抽選9/14(木)13:00

(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
1	ちびっ子新体操	新体操は、柔軟性・正しい姿勢・リズム感などの身体面を養うだけでなく、精神面の成長も促します。リボンやボールといった手具を利用した体験教室です。	5/8,15,22,29 6/5,12,19,26 【予備日】7/3	月	16:00-17:00	8回	10人	市内在住・在園の年長児 (H23.4.2～H24.4.1生れ)	多目的ホール	8,000円	申込受付4/10～17来館 公開抽選4/20(木)13:00
2	こども新体操		10/2,16,23,30 11/6,13,20,27 【予備日】12/4	月	16:00-17:00	8回	10人	市内在住・在学の 小学1～2年生	多目的ホール	8,000円	申込受付9/1～8来館 公開抽選9/11(月)13:00



この冊子は年間予定です。
日程等変更となる場合がございます。
各事業の申込受付日時が近づきましたら
「広報ふじさわ」や各施設掲示物、本財団ホームページ、
季刊誌「FUJISAWA MIRAI.net」等にてご確認ください。

財団ホームページ