

【石名坂温水プール】

# 平成30年度

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 (7/12~8/30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	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	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背泳ぎ専門の教室です。背泳ぎだけを練習します。	4/12,19,26 5/10,17,24	木	12:50-14:00	6回	3人 12人	肢体に障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方 クロールで25m以上泳げる方	プール	3,600円	3/21(水) 14:00電話受付先着順 申込受付3/21~3/28来館 公開抽選3/29(木)16:00 (3/22,27休館)
2	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！！	4/16,23,30 5/7,14,21	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4/4(水)14:00 (3/27休館)
3	楽・楽水泳教室(中級)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。	4/25 5/9,16,23,30 6/6,13,20,27 7/4	水	11:15-12:30	10回	5人 15人	肢体に障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方 クロールで25m以上泳げる方	プール	6,000円	4/4(水) 10:00電話受付先着順 申込受付4/4~4/9来館 公開抽選4/11(水)14:00
4	楽・楽水泳教室(初級)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！！	4/27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 7/6	金	11:15-12:30	10回	5人 15人	肢体に障がいがあり水泳を始めたい方 水泳を始めたい方、クロールで25mを目標とする方	プール	6,000円	4/4(水) 11:00電話受付先着順 申込受付4/4~4/9来館 公開抽選4/11(水)15:00
5	楽・楽ナイトスイム① ～入門編～	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。	5/12,19,26 6/2,9,16,23,30	土	19:00-20:30	8回	3人 12人	肢体に障がいがあり水泳を始めたい方 水泳を始めたい方、クロールで25mを目標とする方	プール	4,800円	4/16(月) 14:00電話受付先着順 申込受付4/16~4/23来館 公開抽選4/25(水)14:00 (4/17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…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
6	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平泳ぎ専門の教室です。平泳ぎだけを練習します。	5/31 6/7,14,21,28 7/5	木	12:50-14:00	6回	3人	肢体に障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	3,600円	5/9(水) 14:00電話受付先着順
							12人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付5/9～5/16来館 公開抽選5/17(木)10:30 (5/15休館)
7	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！！	6/4,11,18,25 7/2,9	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5/14～5/20来館 公開抽選5/21(月)14:00 (5/15休館)
8	楽・楽水泳教室(中級)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。	10/3,10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5	水	11:15-12:30	10回	5人	肢体に障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	6,000円	8/29(水) 15:00電話受付先着順
							15人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付8/29～9/5来館 公開抽選9/6(木)15:30 (9/4休館)
9	楽・楽水泳教室(初級)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！徐々にプールに入る方、お待ちしています！！	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14	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	8/29(水) 16:00電話受付先着順
							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8/29～9/5来館 公開抽選9/6(木)16:30 (9/4休館)
10	楽・楽ナイトスвим② ～レベルアップ編～	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。	10/6,13,20,27 11/3,10,17,24	土	19:00-20:30	8回	3人	肢体に障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	4,800円	8/30(木) 10:00電話受付先着順
							12人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付8/30～9/6来館 公開抽選9/7(金)13:30 (9/4休館)
11	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。	10/11,18,25 11/1,8,15	木	12:50-14:00	6回	3人	肢体に障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	3,600円	8/30(木) 11:00電話受付先着順
							12人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付8/30～9/6来館 公開抽選9/7(金)14:30 (9/4休館)
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。水に顔をつけることはありません！水泳の導入にも是非！！	10/15,22,29 11/5,12,19	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9/19～9/24来館 公開抽選10/1(月)15:00

(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。

### 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
13	楽・楽水泳教室(初級)③ 水曜クラス	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、お待ちしています！！	1/9,16,23,30	水	11:15-12:30	9回	5人	肢体に障がいがあり水泳を始めたい方	プール	5,400円	12/12(水) 10:00電話受付先着順
			2/6,27				15人				水泳を始めたい方、クロールで25mを目標とする方
3/6,13,20											
14	楽・楽水泳教室(初級)③ 金曜クラス	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、お待ちしています！！	1/11,18,25	金	11:15-12:30	9回	5人	肢体に障がいがあり水泳を始めたい方	プール	5,400円	12/12(水) 11:00電話受付先着順
			2/1,8				15人				水泳を始めたい方、クロールで25mを目標とする方
3/1,8,15,29											
15	楽・楽ナイトスイム③ ～レベルアップ編～	クロールで25m以上泳げる方の水泳教室です。 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。	1/12,19,26	土	19:00-20:30	8回	3人	肢体に障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	4,800円	12/12(水) 14:00電話受付先着順
			2/2,9				12人				クロールで25m以上泳げる方
3/2,9,16											

### 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。	5/9,16,23,30	水	16:00-17:00	10回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H24.4.2～H27.4.1生れ)	プール	8,000円	申込受付4/11～4/16来館 公開抽選4/20(金)15:00			
2	ちびっ子水泳教室① (木曜)		6/6,13,20,27									木	5/10,17,24,31	10回
3	ちびっ子水泳教室① (金曜)		7/4,11	金									6/7,14,21,28	
4	学童水泳教室① (水曜)	5/9,16,23,30	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4/11～4/16来館 公開抽選4/20(金)10:00			
5	学童水泳教室① (木曜)	6/6,13,20,27		木								5/10,17,24,31	10回	25人
6	学童水泳教室① (金曜)	7/4,11	金									6/7,14,21,28		
		5/11,18,25			6/1,8,15,22,29									
		7/6,13		7/6,13										

※ 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)

(石名坂温水プール)

※ 「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
7	学童水泳教室① (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。	5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12	木	18:00- 19:00	10回	15人	クロールで25m泳げる小学1 ～6年生	プール	8,000円	申込受付4/11～4/16来館 公開抽選4/20(金)13:00
8	泳力認定別学童水泳教室① (水曜)	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。	5/9,16,23,30 6/6,13,20,27 7/4,11	水		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	
9	泳力認定別学童水泳教室① (金曜)		5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 7/6,13	金		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 い子も夏休み中にチャレンジしてみよ う！	8/1,2,3,8,9,10	水 木 金	7:30- 9:00	6回	60人	市内在住・在園の未就学児 (H24.4.2～H27.4.1生れ)	プール	4,800円	申込受付7/7～7/13来館 公開抽選7/18(水)14:00 (7/10休館)
11	夏期子ども水泳教室②		8/22,23,24 29,30,31	水 木 金		6回	90人	市内在住・在学の小学1～6 年生	プール	4,800円	申込受付7/7～7/13来館 公開抽選7/18(水)14:30 (7/10休館)
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 ろ～！さあ、石名坂にお泊りしちゃおう ♪	8/27,28	月 火	27日 10:00 28日 12:00	1回	35人	市内在住・在学の小学4～6 年生	プール	4,000円	申込受付8/6～8/12来館 公開抽選8/13(月)14:00 (8/7休館)
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けのび・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。	10/3,10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5	水	16:00- 17:00	10回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H24.4.2～H27.4.1生れ)	プール	8,000円	申込受付9/6～9/12来館 公開抽選9/14(金)15:00 (9/11休館)
14	ちびっ子水泳教室② (木曜)		10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6	木		10回	15人		プール	8,000円	
15	ちびっ子水泳教室② (金曜)		10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14	金		10回	15人		プール	8,000円	
16	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。	10/3,10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5	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9/6～9/12来館 公開抽選9/14(金)10:00 (9/11休館)
17	学童水泳教室② (木曜)		10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6	木		10回	25人		プール	8,000円	
18	学童水泳教室② (金曜)		10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14	金		10回	25人		プール	8,000円	

(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。

### 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
19	学童水泳教室② (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。	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6	木	18:00- 19:00	10回	15人	クロールで25m泳げる小学1 ～6年生	プール	8,000円	申込受付9/6～9/12来館 公開抽選9/14(金)13:00 (9/11休館)
20	泳力認定別学童水泳教室② (水曜)	クラス毎にフォーム改善を中心に行い、 上達に応じて他の泳法・ターンの習得を 目指します。	10/3,10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5	水		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	
21	泳力認定別学童水泳教室② (金曜)		10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14	金		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 おこー!未就学児～小学生対象の教室で す。	12/28,29,30	金 土 日	13:00- 14:30	3回	60人  20人	市内在住・在園の未就学児 (H24.4.2～H27.4.1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12/5～12/10来館 公開抽選12/13(木)10:00  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!	2/25,27 3/4,6,11,13,18,20	月 水	16:00- 17:00	8回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H24.4.2～H27.4.1生れ)	プール	6,400円	申込受付1/21～1/28来館 公開抽選1/31(木)10:00 (1/22休館)
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!	2/25,27 3/4,6,11,13,18,20	月 水	17:00- 18:00	8回	25人	市内在住・在学の小学1～6 年生	プール	6,400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。	4/11,18,25 5/9,16,23,30 6/6,13,20,27 7/4,11,18	水	10:00- 11:30	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3/18～25来館 公開抽選3/28(水)15:00 (3/20,22休館)
2	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。	4/11,18,25 5/9,16,23,30 6/6,13,20,27 7/4,11,18	水	14:30- 16:00	14回	35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3/18～25来館 公開抽選3/28(水)16:00 (3/20,22休館)

## ■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
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いただける教室です。	4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12 【予備日】 7/19	木	10:30-12:00	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3/19～26来館 公開抽選3/29(木)13:00 (3/20,22休館)
4	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。	4/12,19 5/10,17,24 6/7,14,21 7/5,12,19	木	19:00-20:30	11回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,600円	申込受付3/19～26来館 公開抽選3/29(木)15:00 (3/20,22休館)
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。	4/20,27 5/11,25 6/8,22 7/6,20	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3/28～4/2来館 公開抽選4/5(木)14:00
6	ママのためになるヨガ (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)	5/7,14,21,28 6/4,11,18,25 【予備日】 7/2	月	10:00-11:30	8回	30人	子育て中のお母さん ※お子様をお連れでの参加はできません。	多目的ホール	4,800円	申込受付4/14～20来館 公開抽選4/23(月)13:00 (4/17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。	9/5,12,19, 10/10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19	水	10:00-11:30	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8/12～19来館 公開抽選8/22(水)13:00 (8/14休館)
8	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、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。	9/5,12,19, 10/3,10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19	水	14:30-16:00	15回	35人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,000円	申込受付8/12～19来館 公開抽選8/22(水)15:00 (8/14休館)
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いただける教室です。	9/6,13 10/4,11,18,25 11/1,8,15,22 12/6,13,20 【予備日】 12/27	木	10:30-12:00	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8/15～20来館 公開抽選8/23(木)13:00
10	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。	9/6,13,20 10/4,11,18 11/1,8,15 12/6,13,20	木	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	7,200円	申込受付8/15～20来館 公開抽選8/24(金)13:00

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	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。	2018年9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
12	ママのためになるヨガ (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。	10/15,22,29 11/5,12,19,26 12/3 【予備日】12/10	月	10:00-11:30	8回	15人	子育て中のお母さん ※お子さんをお連れでの参加はできません。	多目的ホール	4,800円	申込受付9/19～9/24来館 公開抽選10/1(月)14:00
							15組	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)		8,800円	
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。	1/9,16,23,30 2/6,27 3/6,13	水	10:00-11:30	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12/6～12/12来館 公開抽選12/14(金)13:00 (12/11休館)
14	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。	1/9,16,23,30 2/6,27 3/6,13	水	14:30-16:00	8回	35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12/6～12/12来館 公開抽選12/14(金)15:00 (12/11休館)
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いただける教室です。	1/10,17,24,31 2/7,28 3/7 【予備日】3/14	木	10:30-12:00	7回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	4,200円	申込受付12/8～12/14来館 公開抽選12/17(月)15:00 (12/11休館)
16	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。	1/10,17,24 2/7,28 3/7,14	木	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	4,200円	申込受付12/8～12/14来館 公開抽選12/17(月)13:00 (12/11休館)
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。	2019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	5回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	3,000円	広報等でお知らせいたします

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。

### 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
18	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。	1/21,28 2/4,25 3/4,11,18,25	月	10:00-11:30	8回	14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12/20～12/26来館 公開抽選1/7(月)13:00 (12/25休館)
19	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。	1/21,28 2/4,25 3/4,11,18,25	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	申込受付12/20～12/26来館 公開抽選1/7(月)15:00 (12/25休館)
20	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	1,200円	広報等でお知らせいたします

### 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！	11/17	土	10:00-12:00	1回	15人	どなたでも参加できます	会議室	1,500円	11/2(金) 13:00電話受付先着順
2	筆跡診断講座 ～文字から知ろう自分のこと～	字は心を映す鏡である！自分が書いた文字から己のことを読み取り、今後の生活に役立てよう！	未定 広報等でお知らせいたします	未定	未定	1回	20人	どなたでも参加できます	会議室	1,200円	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	親子楽楽ヨガ	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？	7/26 8/2,9,23	木	10:00-11:00	4回	15組	未就学児(H26.4.2～H27.4.1生れ)～小学3年生と保護者	多目的ホール	3,600円	7/11(水) 13:00電話受付先着順