

【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 (7/18～8/29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 背泳ぎクラス	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。	4/11,18,25 5/9,16,23	木	12:50- 14:00	6回	5人	障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	4,800円	3/20(水) 14:00電話受付先着順 申込受付3/20～3/27来館 公開抽選3/28(木)16:00 (3/26休館)
							15人	クロールで25m以上泳げる方			
2	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。	5/8,15,22,29 6/5,12,19,26 7/3,10	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	8,000円	4/19(金) 14:30電話受付先着順 申込受付4/19～4/25来館 公開抽選4/26(金)14:00より順次開始 (4/23休館)
							15人	クロールで25m以上泳げる方			
3	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！徐々にプールに入る方、お待ちしております！！	5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12	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	8,000円	4/19(金) 15:00電話受付先着順 申込受付4/19～4/25来館 公開抽選4/26(金)14:00より順次開始 (4/23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	楽・楽水泳教室 ナイトスイム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。	5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 7/6,13	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	8,000円	4/19(金) 14:00電話受付先着順 申込受付4/19～4/25来館 公開抽選4/26(金)14:00より順次開始 (4/23休館)
							12人	水泳を始めた方、クロールで25mを目標とする方			
5	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！！	5/13,20,27 6/3,10,17	月	19:00- 20:00	6回	20人	どなたでも参加できます	プール	4,800円	申込受付4/19～4/25来館 公開抽選4/26(金)14:00より順次開始 (4/23休館)
6	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。	6/6,13,20,27 7/4,11	木	12:50- 14:00	6回	5人	障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	4,800円	5/16(木) 13:30電話受付先着順 申込受付5/16～5/22来館 公開抽選5/24(金)14:00 (5/21休館)
							15人	クロールで25m以上泳げる方			

(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。

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 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。	10/2,9,16,23,30	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	8,000円	9/6(金) 14:00電話受付先着順
			11/6,13,20,27 12/4				15人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付9/6～9/12来館 公開抽選9/13(金)14:00より順次開始 (9/10休館)
8	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。	10/3,10,17,24,31	木	12:50-14:00	6回	5人	障がいがあり、クロールで25m以上泳げる方	プール	4,800円	9/6(金) 15:30電話受付先着順
			11/7				15人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付9/6～9/12来館 公開抽選9/13(金)14:00より順次開始 (9/10休館)
9	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！！	10/4,11,18,25	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	8,000円	9/6(金) 14:30電話受付先着順
			11/1,8,15,22,29 12/6				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9/6～9/12来館 公開抽選9/13(金)14:00より順次開始 (9/10休館)
10	楽・楽水泳教室 ナイトスイム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。	10/5,12,19,26	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	6,400円	9/6(金) 15:00電話受付先着順
			11/2,9,16,23				12人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付9/6～9/12来館 公開抽選9/13(金)14:00より順次開始 (9/10休館)
11	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！！	10/21,28 11/11,18,25 12/2	月	19:00-20:00	6回	20人	どなたでも参加できます	プール	4,800円	申込受付9/30～10/6来館 公開抽選10/7(月)14:00 (10/1休館)
12	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。	1/8,15,22,29	水	11:15-12:30	9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	12/9(月) 14:00電話受付先着順
			2/5 3/4,11,18,25				15人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付12/9～12/15来館 公開抽選12/18(水)13:30より順次開始 (12/10休館)
13	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！！	1/10,17,24,31	金	11:15-12:30	9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	12/9(月) 14:30電話受付先着順
			2/7,28 3/6,13,27				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12/9～12/15来館 公開抽選12/18(水)13:30より順次開始 (12/10休館)
14	楽・楽水泳教室 ナイトスイム③ ～中級編～	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。	1/11,18,25	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	6,400円	12/9(月) 15:00電話受付先着順
			2/1,8,29 3/7,14,				12人	クロールで25m以上泳げる方			申込受付12/9～12/15来館 公開抽選12/18(水)13:30より順次開始 (12/10休館)
15	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！！	1/27 2/3,10 3/2,9,16	月	19:00-20:00	6回	20人	どなたでも参加できます	プール	4,800円	申込受付1/8～1/13来館 公開抽選1/15(水)14:00

(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・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。	5/8,15,22,29 6/5,12,19,26 7/3,10	水	16:00-17:00	10回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H25.4.2～H28.4.1生れ)	プール	9,000円	申込受付4/8～4/14来館 公開抽選4/17(水)15:00 (4/9休館)
2	ちびっ子水泳教室① (木曜)		5/9,16,23,30 6/6,13,20,27 7/4,11	木		10回	15人		プール	9,000円	
3	ちびっ子水泳教室① (金曜)		5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12	金		10回	15人		プール	9,000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。	5/8,15,22,29 6/5,12,19,26 7/3,10	水	17:00-18:00	10回	25人	市内在住・在学の小学生	プール	9,000円	申込受付4/8～4/14来館 公開抽選4/17(水)10:00 (4/9休館)
5	学童水泳教室① (木曜)		5/9,16,23,30 6/6,13,20,27 7/4,11	木		10回	25人		プール	9,000円	
6	学童水泳教室① (金曜)		5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12	金		10回	25人		プール	9,000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。	5/8,15,22,29 6/5,12,19,26 7/3,10	水	18:00-19:00	10回	15人	泳力認定進級テストの10級～1級または段を取得している小・中学生	プール	9,000円	申込受付4/8～4/14来館 公開抽選4/17(水)13:30 (4/9休館)
8	泳力認定水泳教室① (金曜)		5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12	金		10回	15人		プール	9,000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新しいコースです。目標はクロール25m！より細かいグループ編成でみっちり練習できます。	5/9,16,23,30 6/6,13,20,27 7/4,11		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！	7/31 8/1,2,7,8,9	水 木 金	7:30-9:00	6回	60人	市内在住・在園の未就学児 (H25.4.2～H28.4.1生れ) 市内在住・在学の小学生	プール	5,400円	申込受付7/5～7/11来館 公開抽選7/17(水)14:00より順次開始 (7/9休館)
11	夏期子ども水泳教室②		8/21,22,23 28,29,30	水 木 金		6回	90人		プール	5,400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♪夕食はみんなで作ろ～！さあ、石名坂にお泊りしちゃおう♪	8/5,6	月 火	5日10:00 - 6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7/15～7/21来館 公開抽選7/22(月)14:00 (7/16休館)

2019年4月1日～2020年3月31日

(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・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。	10/2,9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4	水	16:00-17:00	10回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H25.4.2～H28.4.1生れ)	プール	9,000円	申込受付8/28～9/2来館 公開抽選9/5(木)15:00
14	ちびっ子水泳教室② (木曜)		10/3,10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5	木		10回	15人		プール	9,000円	
15	ちびっ子水泳教室② (金曜)		10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6	金		10回	15人		プール	9,000円	
16	学童水泳教室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。	10/2,9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4	水	17:00-18:00	10回	25人	市内在住・在学の小学生	プール	9,000円 ※就学援助受給世帯 3,000円	申込受付8/28～9/2来館 公開抽選9/5(木)10:00
17	学童水泳教室② (木曜) ※就学援助対象教室(P1参照)		10/3,10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5	木		10回	25人		プール	9,000円 ※就学援助受給世帯 3,000円	
18	学童水泳教室② (金曜) ※就学援助対象教室(P1参照)		10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6	金		10回	25人		プール	9,000円 ※就学援助受給世帯 3,000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。	10/2,9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4	水	18:00-19:00	10回	15人	泳力認定進級テストで10級～1級または段を取得している小・中学生	プール	9,000円	申込受付8/28～9/2来館 公開抽選9/5(木)13:30
20	泳力認定水泳教室② (金曜)		10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6	金		10回	15人		プール	9,000円	
21	泳力認定水泳教室② (木曜)		10/3,10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5	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	土 日 月	13:00-14:30	3回	60人 20人	市内在住・在園の未就学児 (H25.4.2～H28.4.1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	2,700円	申込受付12/2～12/8来館 公開抽選12/11(水)14:00 (12/3休館) 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
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！	3/2,4,9,11,16,18,23,25	月 水	16:00-17:00	8回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H25.4.2～H28.4.1生れ)	プール	7,200円	申込受付1/24～1/30来館 公開抽選2/3(月)14:00 (1/28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！	3/2,4,9,11,16,18,23,25	月 水	17:00-18:00	8回	25人	市内在住・在学の小学生	プール	7,200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。	4/10,17,24 5/15,22,29 6/5,12,19,26 7/3,10 【予備日】7/17	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3/20～24来館 公開抽選3/27(水)15:00より順次開始 (3/22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。	4/10,17,24 5/15,22,29 6/5,12,19,26 7/3,10 【予備日】7/17	水	15:00-16:30	12回	35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3/20～24来館 公開抽選3/27(水)15:00より順次開始 (3/22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いただける教室です。	4/11,18,25 5/16,23,30 6/6,13,20,27 7/4,11 【予備日】7/18	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3/20～24来館 公開抽選3/27(水)15:00より順次開始 (3/22休館)
4	ボディシェイプヨガ① 金曜日コース	筋肉をつけて疲れにくい身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。	4/12,19,26 5/17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12 【予備日】7/19	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3/20～24来館 公開抽選3/27(水)15:00より順次開始 (3/22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いただけます。	4/19,26 5/24,31 6/14,28 7/5,19	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3/20～24来館 公開抽選3/27(水)15:00より順次開始 (3/22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いただけます。	4/12,19 5/10,17,24 6/7,14,21 7/5,12,19,26	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3/20～24来館 公開抽選3/27(水)15:00より順次開始 (3/22休館)
7	ボディシェイプヨガ① 土曜日コース	筋肉をつけて疲れにくい身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。	4/13,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 7/6,13 【予備日】7/20	土	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3/20～24来館 公開抽選3/27(水)15:00より順次開始 (3/22休館)
8	ママヨガ (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)	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1,8 【予備日】7/15	月	10:00-11:30	12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	9,600円	申込受付3/20～24来館 公開抽選3/27(水)15:00より順次開始 (3/22休館)
9	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。	10/2,9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,18 【予備日】12/25	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9/11～15来館 公開抽選9/18(水)15:00より順次開始

2019年4月1日～2020年3月31日

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	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。	10/2,9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,18 【予備日】12/25	水	14:30-16:00	12回	35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9/11～15来館 公開抽選9/18(水)15:00より順次開始
11	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。	10/3,10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19 【予備日】12/26	木	10:30-12:00	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9/11～15来館 公開抽選9/18(水)15:00より順次開始
12	ボディシェイプヨガ② 金曜日コース	筋肉をつけて疲れにくい身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。	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20 【予備日】12/27	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9/11～15来館 公開抽選9/18(水)15:00より順次開始
13	リラククスヨガ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。	2019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	6,400円	広報等でお知らせいたします
14	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。	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20 【予備日】12/27	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9/11～15来館 公開抽選9/18(水)15:00より順次開始
15	ボディシェイプヨガ② 土曜日コース	筋肉をつけて疲れにくい身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。	9/28 10/5,12,19,26 11/2,9,16,23,30 12/7,14 【予備日】12/21	土	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9/11～15来館 公開抽選9/18(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	ママヨガ (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。	9/30 10/7,14,21,28 11/4,11,18,25 12/2,9,16 【予備日】12/23	月	10:00-11:30	12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	9,600円	申込受付9/11～15来館 公開抽選9/18(水)15:00より順次開始
			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)	18,000円			
17	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。	1/15,22,29 2/5 3/4,11,18 【予備日】3/25	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12/11～15来館 公開抽選12/18(水)15:00より順次開始
18	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。	1/15,22,29 2/5 3/4,11,18 【予備日】3/25	水	14:30-16:00	7回	35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12/11～15来館 公開抽選12/18(水)15:00より順次開始
19	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。	1/16,23,30 2/6 3/5,12,19 【予備日】3/26	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	5,600円	申込受付12/11～15来館 公開抽選12/18(水)15:00より順次開始
20	ボディシェイプヨガ③ 金曜日コース	筋肉をつけて疲れにくい身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。	1/10,17,24,31 2/7 3/6,13 【予備日】3/20	金	10:30-12:00	7回	30人	女性限定	多目的ホール	5,600円	申込受付12/11～15来館 公開抽選12/18(水)15:00より順次開始
21	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いただけます。	2020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	7回	30人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	広報等でお知らせいたします
22	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いただけます。	1/10,17,24 2/7 3/6,13,20	金	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12/11～15来館 公開抽選12/18(水)15:00より順次開始
23	ボディシェイプヨガ③ 土曜日コース	筋肉をつけて疲れにくい身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。	1/11,18,25 2/1,8 3/7,14 【予備日】3/21	土	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12/11～15来館 公開抽選12/18(水)15:00より順次開始
24	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。	1/20,27 2/3,10 3/2,9,16 【予備日】3/23	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12/18～ 来館先着順(受講料を徴収いたします)

2019年4月1日～2020年3月31日

25	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いただけます。	1/20,27 2/3,10 3/2,9,16 【予備日】3/23	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12/18～ 来館先着順（受講料を徴収いたします）
----	----------	--	--	---	-------------	----	-----	-------------	--------	--------	----------------------------------

2019年4月1日～2020年3月31日

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！	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	1,500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