

個人スイムレッスン

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
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。 ※障がいのある方も気軽にお申し出ください。	通年 (7・8・9月除く)	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】 10月分 9/28 3月分 2/28 来館受付8:30から 電話受付19:30から

成人向け教室

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
障がい者ふれあいグループスイム	障がいのある方を対象とした水泳教室です。可動範囲を考えながら、初心者から中級者くらいの方までが楽しく参加できる内容です。 月ごと、1回から申し込みが可能なため、いつでも気軽に参加できます。	10/4,11,18,25 3/6,13,27	金 予約制	18:00- 19:00	1回	10人	障がいのある方	プール	600円	【先着順】 10月分 9/20 3月分 2/21 電話受付13:00から
おとなグループレッスン	クロールや背泳ぎを中心とした教室です。健康増進のため！スキルアップのため！水泳仲間をつくって一緒に練習してみませんか？	10/3,10,17,24,31 3/5,12,19,26	木 予約制	11:20- 12:30	1回	18人	18歳以上の方	プール	1,000円	【先着順】 10月分 9/19 3月分 2/20 来館受付10:30から 電話受付14:00から
ステップアップ水泳グループレッスン	泳力にあわせてグループ分けをします。クロールや背泳ぎの練習を基本とし、平泳ぎやバタフライにも挑戦する教室です。	10/1,8,29 3/3,10,17,24	火 予約制	13:50- 15:00	1回	24人	18歳以上の方（クロールで25m以上泳げる方）	プール	1,000円	
初級水泳グループレッスン	初めてプールに来る方から息継ぎがうまくできない方まで、水泳を一から丁寧に指導します！クロール25m完泳に挑戦しましょう！	10/4,11,18,25	金 予約制	12:50- 14:00	1回	24人	18歳以上の方	プール	1,000円	
ナイター水泳グループレッスン	クロールからバタフライまで泳力にあわせて練習します。運動不足を解消したい方や、汗を流してリフレッシュしたい方におすすめです！	10/2,9,16,30 3/4,11,18,25	水 予約制	19:00- 20:15	1回	24人	18歳以上の方	プール	1,000円	【先着順】 10月分 9/19 3月分 2/20 電話または来館 18:00から
腰痛教室 ～予防のために～ 水曜	陸上運動で筋力の向上、関節の可動域の向上を目指し、腰痛の予防を目的とした教室になります。この教室を基本とし運動習慣を身につけ健康な体づくりをしていきましょう！	10/9,16,30 11/6,13,20,27 12/4,11	水	10:30- 11:30	9回	24人	18歳以上の方	2階ロビー	6,300円	申込受付9/10～15来館 公開抽選9/18(水) 各教室10:00から順次行います
腰痛教室 ～予防のために～ 金曜		10/11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6	金	10:30- 11:30	9回	24人	18歳以上の方	2階ロビー	6,300円	
腰痛教室 ～予防のために～ 水曜		1/15,22,29 2/5,19,26 3/4,11,18	水	10:30- 11:30	9回	24人	18歳以上の方	2階ロビー	6,300円	申込受付12/10～15来館 公開抽選12/17(火) 各教室10:00から順次行います
腰痛教室 ～予防のために～ 金曜		1/24,31 2/7,14,21,28 3/6,13,27	金	10:30- 11:30	9回	24人	18歳以上の方	2階ロビー	6,300円	申込受付12/10～15来館 公開抽選12/17(火) 各教室10:00から順次行います

※黄色の教室に関しましては、通常の抽選をおこなう申込方法ではなく、1回ごとにお申込みいただける先着順のグループレッスンの申込方法となります。
お間違えのないようご注意ください。

子ども向け教室

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
こどもグループレッスン クロール背泳ぎマスター編・水曜	クロールを中心に練習し、上達によっては背泳ぎの習得も目指します。	10/2,9,16,30	水 予約制	17:00-18:00	1回	24人	小学生 (呼吸付きクロールで15m以上泳げる方)	プール	1,000円	【先着順】 10月分 9/20 来館受付8:30から 電話受付19:30から
こどもグループレッスン 息継ぎマスター編・金曜	反復練習を多く取り入れ、クロールの息継ぎ習得を目指します。	10/4,11,18,25	金 予約制	17:00-18:00	1回	24人	小学生 (面かぶりクロールで10m以上泳げる方)	プール	1,000円	
初級こどもグループレッスン 火曜	水慣れを中心とした教室でバタ足や面かぶりクロールの習得を目指します。	10/1,8,29	火 予約制	17:00-18:00	1回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	1,000円	【先着順】 10月分 9/21 来館受付8:30から 電話受付19:30から
初級こどもグループレッスン 木曜	水慣れを中心とした教室でバタ足や面かぶりクロールの習得を目指します。	10/3,10,17,24,31	木 予約制	17:00-18:00	1回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	1,000円	
未就学スイム 水曜	主役は子ども！ 応援するのは家族のみなさん！ 上達させるのはいつも優しく・時に厳しいコーチたち！ 水慣れを中心に楽しく練習します。 『つぎはいつ？あと何回練習できる？』と子どもから思われるような教室にしていきます。 子どもが頑張っている姿を少し遠くから見てみてください！	9/25 10/2,9,16,30	水	16:00-17:00	5回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H25.4.2～H27.4.1生れ)	プール	4,500円	申込受付9/3～8来館 公開抽選9/10(火) 各教室10:00から順次行います
未就学スイム 木曜		10/3,10,17,24,31	木	16:00-17:00	5回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H25.4.2～H27.4.1生れ)	プール	4,500円	
未就学スイム 金曜		9/27 10/4,11,18,25	金	16:00-17:00	5回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H25.4.2～H27.4.1生れ)	プール	4,500円	
泳力認定こどもスイム 短期背泳ぎ強化クラス	各種泳法を習得し、毎年8月と3月に行われる『泳力認定進級テスト』の進級を目指します。	10/1,8,29	火	18:00-19:00	3回	24人	泳力認定進級テストで10級以上を取得されている小・中学生	プール	2,700円	
泳力認定こどもスイム 上級クラス	各種泳法を習得し、毎年8月と3月に行われる『泳力認定進級テスト』の6～1級の取得を目指します。	10/3,10,17,24,31	木	18:00-19:00	5回	24人	泳力認定進級テストで9級以上を取得されている小・中学生	プール	4,500円	
泳力認定こどもスイム グループレッスン	各種泳法を習得し、毎年8月と3月に行われる『泳力認定進級テスト』の進級を目指します。	3/3,10,17,24	火 予約制	18:00-19:00	1回	24人	泳力認定進級テストで10級以上を取得されている小・中学生	プール	1,000円	
泳力認定こどもスイム 上級クラス グループレッスン	各種泳法を習得し、毎年8月と3月に行われる『泳力認定進級テスト』の6～1級の取得を目指します。	3/5,12,19,26	木 予約制	18:00-19:00	1回	24人	泳力認定進級テストで9級以上を取得されている小・中学生	プール	1,000円	【先着順】 2/19 来館受付8:30から 電話受付19:30から

※黄色の教室に関しましては、通常の抽選をおこなう申込方法ではなく、1回ごとにお申込みいただける先着順のグループレッスンの申込方法となります。
お間違えのないようご注意ください。