

## 【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。

## 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
1	小学生水泳教室 クロールコース ※就学援助対象教室	クロール25m完泳までを目指すコースです。レベルごとのグループ分けで細かい指導を行います。	11/11,18,25 12/2,9,16	水	16:50- 17:50	6回	15人	市内在住・在学でクロールの習得を目標とする小学生	石名坂温水プール	6,000円 ※就学援助受給世帯 2,000円	申込受付10/19～10/25来館 公開抽選10/26(月)13:30から順次 (10/20休館日)
2	小学生水泳教室 3泳法コース ※就学援助対象教室	背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの3泳法を練習するコースです。レベルごとのグループ分けで細かい指導を行います。	11/13,20,27 12/4,11,18	金	16:50- 17:50	6回	15人	市内在住・在学でクロール25mを泳げる小学生	石名坂温水プール	6,000円 ※就学援助受給世帯 2,000円	申込受付10/19～10/25来館 公開抽選10/26(月)13:30から順次 (10/20休館日)
3	年末短期小学生水泳教室 (善行大越スポーツクラブ協働事業)	『冬休みをダラダラしない!』をテーマに今年最後の練習を頑張り上達しよう!	12/28,29,30	月～水	13:00- 14:00	3回	40人 10人	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	石名坂温水プール	3,000円	申込受付12/2～12/7来館 公開抽選12/9(水)13:30 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
4	短期集中小学生水泳教室	「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	16:00- 17:00	8回	15人	市内在住・在学の小学生	石名坂温水プール	8,000円	申込受付1/23～1/29来館 公開抽選2/3(水)14:00から順次 (1/26休館)
5	泳力認定水泳教室 (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	石名坂温水プール	8,000円	申込受付1/23～1/29来館 公開抽選2/3(水)14:00から順次 (1/26休館)
6	泳力認定水泳教室 (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	17:00- 18:00	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	石名坂温水プール	8,000円	申込受付1/23～1/29来館 公開抽選2/3(水)14:00から順次 (1/26休館)

## 【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。

## 石名坂温水プール【オープン教室・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	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。	11/1-3/31	予約制	45分	1回	1人	どなたでも参加できます	石名坂温水プール	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あり) 来館受付14:00から 電話受付8:30から
2	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。	11/5-3/25	木	14:00- 15:00	1回	15人	どなたでも参加できます	石名坂温水プール	200円	申込み不要 実施日時に直接プールへ
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！久々にプールに入る方、お待ちしております！！	11/5,12,19,26 12/3,10,17	木	12:50- 14:00	7回	15人	水泳を始めたい方、クロールの習得を目標とする方	石名坂温水プール	6,300円	申込受付10/15～10/21来館 公開抽選10/22(木)13:30 (10/20休館日)
4	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！！	1/15,22,29 2/5 3/5,12,19,26	金	12:50- 14:00	8回	15人	水泳を始めたい方、クロールの習得を目標とする方	石名坂温水プール	7,200円	申込受付12/14～12/20来館 公開抽選12/21(月)14:00より順次 (12/15休館)
5	楽・楽水泳教室 ナイタースイム ～中級編～	クロールで25m以上泳げる方対象の水泳教室です。クロールのスキル向上や他3泳法も練習します。	1/16,23,30 2/6,27 3/6,13,20	土	19:00- 20:00	8回	15人	クロールで25m以上泳げる方	石名坂温水プール	7,200円	申込受付12/14～12/20来館 公開抽選12/21(月)14:00より順次 (12/15休館)
6	楽・楽水泳教室 中級クラス	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 3/3,10,17,24	水	12:50- 14:00	8回	15人	クロールで25m以上泳げる方	石名坂温水プール	7,200円	申込受付12/14～12/20来館 公開抽選12/21(月)14:00より順次 (12/15休館)
7	ナイトアクア	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	15人	どなたでも参加できます	石名坂温水プール	5,400円	申込受付1/13～1/18来館 公開抽選1/20(水)14:00

## 【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。

## 石名坂温水プール【成人向け教室】

1	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	10:00-11:15	7回	20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
2	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	14:30-15:45	7回	20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
3	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	10:00-11:15	7回	20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
4	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	10:00-11:15	7回	20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
5	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になれます。	調整中 1/15,22,29 2/5 3/5,12,19	金	14:00-15:15	7回	調整中 20人	どなたでも参加できます	多目的ホール	5,600円	決まり次第お知らせします
6	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になれます。	1/15,22,29 2/5 3/5,12,19	金	19:00-20:15	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12/9～13来館 公開抽選12/16(水)15:00より順次
7	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	8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)
8	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。

## 石名坂温水プール【カルチャー教室】

9	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！	11/29	日	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	申込受付11/15～ 電話または来館受付 先着順
10	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 から己のことを読み取り、今後の生活に 役立ててみましょう！	12/6	日	10:30- 12:00	1回	15人	どなたでも参加できます	会議室	1,000円	申込受付11/22～ 電話または来館受付 先着順