

2021年度
【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 (7/22～8/26除く)	木	14:00- 15:00	1回	15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 実施日の12:30から来館受付先着順

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あり) 電話受付8:30から 来館受付14:00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 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。	4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23	水	11:20- 12:30	10回	15人	16歳以上でクロール25m以上を泳げる方	プール	9,000円	申込受付3/26～4/1来館 公開抽選4/2(金)13:30から順次 (3/30休館)
							5人	障がいがあり、16歳以上でクロール25m以上を泳げる方			【先着順】 申込受付3/26～4/1 電話または来館 (3/30休館)
2	楽・楽水泳教室 初級クラス①	初級者を対象とした水泳教室です。主にクロールの息継ぎの習得を目指します。みんなで楽しく練習しましょう！プールが久々な方、お待ちしております！	4/16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	金	11:20- 12:30	10回	15人	16歳以上でこれから水泳を始めた方、クロール25mを目標とする方	プール	9,000円	申込受付3/26～4/1来館 公開抽選4/2(金)13:30から順次 (3/30休館)
							5人	障がいがあり、16歳以上でこれから水泳を始めた方、クロール25mを目標とする方			【先着順】 申込受付3/26～4/1 電話または来館 (3/30休館)
3	楽・楽水泳教室 ナイタースイム① ビギナークラス	初級者を対象とした水泳教室です。夜の空いた時間を有効活用し、クロールの習得を目指しましょう！少ない定員で広々と泳げます。	4/17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26	土	18:50- 20:15	10回	12人	16歳以上でこれから水泳を始めた方、クロール25mを目標とする方	プール	9,000円	申込受付3/26～4/1来館 公開抽選4/2(金)13:30から順次 (3/30休館)
							3人	障がいがあり、16歳以上でこれから水泳を始めた方、クロール25mを目標とする方			【先着順】 申込受付3/26～4/1 電話または来館 (3/30休館)
4	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。	5/13,20,27 6/3,10,17,24	木	11:20- 12:30	7回	15人	16歳以上でクロール25m以上を泳げる方	プール	6,300円	申込受付4/18～24来館 公開抽選4/26(月)13:30から順次 (4/20休館)
							5人	障がいがあり、16歳以上でクロール25m以上を泳げる方			【先着順】 申込受付4/18～24 電話または来館 (4/20休館)

2021年度
【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
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。みんなで脂肪燃焼・気分リフレッシュ！水に顔をつけることはありません！水泳の導入にも是非！！	5/24,31 6/7,14,21,28	月	19:00-20:00	6回	20人	どなたでも参加できます	プール	5,400円	申込受付4/18～24来館 公開抽選4/26(月)13:30から順次 (4/20休館)

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	小学生マンスリーレッスン (4月、5月、6月分)	月ごとの目標に向かって練習します。1ヶ月ごとの申し込みで4回1セットです。泳力の近い仲間と互いに刺激し合い、泳力の向上を目指しましょう。各月の目標については財団HPまたは館内掲示でご案内します。	4/5,12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28	月	17:00-18:00	4回	10人	市内在住・在学の小学生 ※詳しい条件は財団HPまたは館内掲示でご確認ください	プール	4,000円	【先着順】 毎月第3月曜日に翌月分を受付 (日程が前後する場合あり) ※4月分のみ3/22からの申込となります 電話受付10:00から 来館受付14:00から	
2	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、楽しく練習します。レベル別の班編成で、水慣れ・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。	4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23	水	16:00-17:00	10回	15人	市内在住・在園の未就学児 (H27.4.2～H30.4.1生れ)	プール	10,000円	申込受付3/18～24来館 公開抽選3/25(木)13:30から順次 (3/23休館)	
3	ちびっ子水泳教室① (木曜)		4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	木								
4	ちびっ子水泳教室① (金曜)		4/16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	金								
5	小学生水泳教室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。水慣れからバタ足、クロール、そして息継ぎと、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。	4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23	水	17:00-18:00	10回	15人	市内在住・在学の小学生	プール	10,000円		
6	小学生水泳教室① (木曜)		4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	木								
7	小学生水泳教室① (金曜)		4/16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	金								
8	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。中・上級者が集まるのでたくさん泳げる教室です。	4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23	水	18:00-19:00	10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	プール	10,000円		
9	泳力認定水泳教室① (木曜)		4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	木								
10	泳力認定水泳教室① (金曜)		4/16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	金								
11	石名坂早朝教室①	小・中学生を対象とした早朝教室です。朝からプールを貸し切って元気いっぱい泳いじゃおう！たくさん泳いで体力と泳力の向上を目指します。	5/22,29 6/5,12,19,26	土	7:30-9:00	6回	30人	泳力認定進級テストで10級以上を取得している、またはクロールで50mを続けて泳げる市内在住・在学の小・中学生	プール	6,000円		申込受付4/26～5/5来館 公開抽選5/7(金)13:30 (4/27,30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。

(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	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。	4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23 7/7,14	水	10:00-11:30	12回	24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3/29～4/4来館 公開抽選4/5(月)13:30から順次 (3/30休館)
2	骨盤エクササイズ① 水曜	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。	4/14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23,30 7/7	水	14:30-16:00	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	
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になれます。	4/15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1,8,15	木	10:00-11:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	
4	ボディシェイプヨガ①	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、バランスよく体を引き締めましょう。	4/16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25 7/2,9	金	10:00-11:30	12回	24人	女性限定	多目的ホール	9,600円	
5	骨盤エクササイズ① 金曜	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。	4/16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25 7/2,9	金	13:30-15:00	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	
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。	4/16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25 7/2,9	金	19:00-20:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,600円	