

大人向けスポーツ教室事業 開催予定

※ 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。(秩父宮記念体育館・・・0466-22-5335)

【秩父宮記念体育館】

※ 「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。

大人向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。

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	卓球(初級)	基礎から学べる教室です。 初心者程度の方を対象としています。	9/2,9,16,30 10/7,14,21,28 (予備日:11/11)	金	13:15- 14:45	8回	30人	18歳以上の方	メイン アリーナ	6,700円	8/19(金) 9:00から先着順 電話受付
2	ママのためのピラティス① (託児なし)	子育て中のママのための姿勢改善を目指す教室 です。お子さま連れで参加できます。 (託児なし)	9/8,15,22,29 10/6,13,20,27 (予備日:11/10)	木	9:30- 10:30	8回	10人	子育て中のお母さん お子さま同伴の方の参加を了承 される方	武道室	6,700円	インターネット受付 申込期間 8/1~8/7 抽 選 8/9(火)
3	ママのためのピラティス② (託児なし)			木	11:00- 12:00	8回	10人	子育て中のお母さん お子さま同伴の方の参加を了承 される方	武道室	6,700円	
4	減量&生活習慣病予防・改善 プログラム⑤(昼) (藤沢市保健医療財団コラボ企画)	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にて ウォーキング等の有酸素運動を定期的に行いま す。曜日と時間が決められているので自分一人 で続けにくい方には特におすすめです。また、 管理栄養士による食事のアドバイスを行いま す。最少開催人数3名	9月~11月頃開催予定 (広報等でお知らせします) ※トレーニング室利用制限の緩和状況によ り開催可否を決定します	火・木 土	13:00- 14:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい 18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	広報等でお知らせします
5	減量&生活習慣病予防・改善 プログラム⑥(夜) (藤沢市保健医療財団コラボ企画)			火・木 土	19:20- 20:50	24回	7人	これから運動習慣を身に付けたい 18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	広報等でお知らせします
6	～高齢者・運動初心者向け 簡単エクササイズ～ JIZAI体®エクササイズ②	ゲーム感覚で楽しくカラダを動かしながら、3つ のつながりを高めていき、いつまでも思い通りに (自在に) 動けるカラダを作ります。 ・アタマとカラダのつながり (脳・神経伝達) ・カラダの中のつながり (運動性) ・人と人とのつながり (コミュニティ)	9/26 10/3,17,24 11/7,21	月	13:15- 14:15	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	9/13(火) 9:00から先着順 電話受付
7	簡化24式太極拳(初級)	太極拳の基本といわれる24式太極拳(簡化太極 拳)を8回コースで行います。	9/27 10/4,18,25 11/1,8,15,22	火	13:15- 14:45	8回	20人	18歳以上の方	武道室	6,700円	9/13(火) 13:30から先着順 電話受付
8	高齢者たいそう講座 ～ロコモ体操で元気なからだ～②	運動習慣のない方でも、無理なく安全に運動で きる教室です。ストレッチや簡単な体操で膝 痛・腰痛予防改善のための運動をしましょう!	9/29 10/6,13	木	9:30- 10:45	3回	8人	これから運動を始めようとして いる60歳以上の方	会議室A	2,700円	9/15(木) 9:00から先着順 電話受付
9	ゆったりシニアヨガ⑤	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。 ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで 心と体のバランスを整えていきます。	9/30 10/7,14,21,28 11/4	金	9:45- 10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	窓口来館受付 申込期間9/9~9/15 公開抽選9/16(金)
10	アクティブボディメイク エクササイズ②	ステップエクササイズ・サーキットトレーニン グなどの有酸素運動でシェイプアップ!全身の筋 肉をくまなく使い体を引き締めていく、ボディ メイク効果の高い教室です。	10/4,18,25 11/1,8,15,22,29	火	19:30- 20:45	8回	20人	18歳以上の方	サブ アリーナ	6,700円	9/20(火) 9:00から先着順 電話受付

11	シェイプアップバレエ	バレエの基本動作やストレッチをもとにインナーマッスルを鍛え、体のバランスを整えるとともに引き締まった体づくりを目的にした教室です。	10/12,19,26 11/2,9,16,30 12/7	水	13:15-14:45	8回	12人	18歳以上の方	軽体育室	6,700円	9/28(水) 9:00から先着順 電話受付
12	バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を組み合わせ、音楽に合わせて裸足で行うボディメイクエクササイズです。シンプルな動きも多く、初めての方でも気軽にご参加いただけます！	11/8,15,22,29 12/6,13	火	9:45-10:45	6回	12人	18歳以上の方	軽体育室	5,100円	10/25(火) 9:00から先着順 電話受付
13	ゆったりシニアヨガ⑥	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	11/11,18,25 12/2,9,16	金	9:45-10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	窓口来館受付 申込期間10/21～10/27 公開抽選10/28(金)
14	減量&生活習慣病予防・改善 プログラム⑦(昼) (藤沢市保健医療財団コラボ企画)	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスを行います。最少開催人数3名	11月～1月頃開催予定 (広報等でお知らせします) ※トレーニング室利用制限の緩和状況により開催可否を決定します	火・木 土	13:00-14:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けた 18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	広報等でお知らせします
15	減量&生活習慣病予防・改善 プログラム⑧(夜) (藤沢市保健医療財団コラボ企画)	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスを行います。最少開催人数3名	11月～1月頃開催予定 (広報等でお知らせします) ※トレーニング室利用制限の緩和状況により開催可否を決定します	火・木 土	19:20-20:50	24回	7人	これから運動習慣を身に付けた 18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	広報等でお知らせします
16	美姿勢②	美しい姿勢(理想の姿勢)を学び体感するクラスです。ご自身のからだの癖・歪みなどをみつけ調整していきます。	11/17,24 12/1,8	木	9:15-10:30	4回	20人	18歳以上の方	武道室	3,500円	11/3(木祝) 9:00から先着順 電話受付
17	ゆったりシニアヨガ⑦	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	1/6,13,20,27 2/3,10	金	9:45-10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	窓口来館受付 申込期間12/9～12/15 公開抽選12/16(金)
18	シニアのためのエンジョイ運動②	筋力アップを図る簡単なトレーニングやセルフマッサージ&ストレッチ、有酸素運動などを行って動きやすい体づくりをします。	1/11,18,25 2/1,8,15,22 3/1	水	9:00-10:30	8回	15人	60歳以上の方	武道室	6,700円	12/14(水) 9:00から先着順 電話受付
19	減量&生活習慣病予防・改善 プログラム⑨(昼) (藤沢市保健医療財団コラボ企画)	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスを行います。最少開催人数3名	1月～3月頃開催予定 (広報等でお知らせします) ※トレーニング室利用制限の緩和状況により開催可否を決定します	火・木 土	13:00-14:30	24回	7人	これから運動習慣を身に付けた 18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	広報等でお知らせします
20	減量&生活習慣病予防・改善 プログラム⑩(夜) (藤沢市保健医療財団コラボ企画)	専属トレーナー管理のもとトレーニング室にてウォーキング等の有酸素運動を定期的に行います。曜日と時間が決められているので自分一人で続けにくい方には特におすすめです。また、管理栄養士による食事のアドバイスを行います。最少開催人数3名	1月～3月頃開催予定 (広報等でお知らせします) ※トレーニング室利用制限の緩和状況により開催可否を決定します	火・木 土	19:20-20:50	24回	7人	これから運動習慣を身に付けた 18歳以上の方	トレーニング室 ほか	19,500円	広報等でお知らせします
21	美姿勢③	美しい姿勢(理想の姿勢)を学び体感するクラスです。ご自身のからだの癖・歪みなどをみつけ調整していきます。	2/9,16 3/2,9	木	9:15-10:30	4回	20人	18歳以上の方	武道室	3,500円	1/26(木) 9:00から先着順 電話受付
22	ゆったりシニアヨガ⑧	高齢者の方が安心して楽しめるヨガ教室です。ゆったりした呼吸と様々なポーズを行うことで心と体のバランスを整えていきます。	2/17,24 3/3,10,17,24	金	9:45-10:45	6回	12人	60歳以上の方	軽体育室	5,100円	窓口来館受付 申込期間1/27～2/2 公開抽選2/3(金)
23	グループブレスン ショートプログラム	10人以上のグループを対象としたショートプログラムエクササイズ(予約制)	通年	-	60分	1回	調整	10人以上のグループ	研修室 ほか	1人500円 ※10人以下の場合 1回5,000円	随時

※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。(鶴沼運動施設事務所…0466-36-1607)

【鶴沼運動施設】

※「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。

大人向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。

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・方法
1	フィットネスフラ（ビギナー）秋	下半身のトレーニングや脳の活性化に繋がながら、エクササイズとして行うフラです。ステップから楽しく踊りましょう。	10/7,14,21 11/4,11,18,25 12/2（予備日 12/9）	金	11:20-12:20	8回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	6,700円	9/9(金) 9:45から先着順 電話または来館
2	マタニティヨガ	ヨガを通して、妊娠中の心身の不調をととのえます。スムーズなお産のための体力UP、心を落ち着ける呼吸法も練習します。お腹の赤ちゃんとのつながりを感じましょう。	11/15,22,29 12/6,13,20 (予備日 12/27)	火	10:15-11:15	6回	10人	妊娠中の方で16週目以降で医師の許可がある方	2階 ロビー	5,100円	インターネット受付 申込受付 10/1～10/7 抽 選 10/9(日)
3	お母さんのためのヨガ（冬）	毎日頑張っているお母さんのための子育て応援教室です。お子様連れで参加できます。ヨガの深い呼吸で心も体も緩め、リフレッシュしましょう。	1/13,20,27 2/3,10,17 (予備日 2/24)	金	9:45-10:45	6回	10人	子育て中のお母さん、お子さま同伴の方の参加を了承される方（託児場所なし）	2階 ロビー	5,100円	インターネット受付 申込受付 12/1～12/7 抽 選 12/9(金)
4	ピラティス（冬）	呼吸と連動したゆっくりとした動きを行い、体幹やインナーマッスルを使い、背骨の柔軟性や筋力強化をするエクササイズです。	1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7（予備日 3/14）	火	9:45-10:45	8回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	6,700円	12/13(火) 9:45から先着順 電話または来館
5	フィットネスフラ（ビギナー）冬	下半身のトレーニングや脳の活性化に繋がながら、エクササイズとして行うフラです。ステップから楽しく踊りましょう。	1/20,27 2/3,10,17,24 3/3,10（予備日 3/17）	金	11:20-12:20	8回	16人	18歳以上の方	2階 ロビー	6,700円	12/16(金) 9:45から先着順 電話または来館

※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。(鶴沼運動施設事務所…0466-36-1607)

【八部公園プール】

※「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。

大人向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。

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・方法
1	ステップアップ水泳② 火曜 PMコース	泳力に合わせてグループ分けをし、ステップアップを目指します。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。	10/4,18 11/1,8,15,22,29 12/6,13 (予備日12/20)	火	13:50-15:00	9回	15人	18歳以上の方でクロール25M完泳できる方	プール	8,400円	窓口来館受付 申込期間 9/13～9/18 公開抽選 9/21（水）
2	ステップアップ水泳② 木曜 AMコース		10/6,13,20 11/10,17 12/1,8,15,22 (予備日1/12)	木	10:20-11:30	9回	15人		プール	8,400円	
3	ナイター水泳②	クロールからバタフライまで泳力に合わせて練習します。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！	10/5,12,19 11/2,9,16,30 12/7,14 (予備日12/21)	水	19:00-20:15	9回	15人	18歳以上の方	プール	8,400円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9(金)

4	初級水泳② 水曜 AMコース	初めてプールに入る方から息継ぎがうまく出来ない方まで、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！	10/5,12,19 11/2,9,16,30 12/7,14 (予備日12/21)	水	10:20-11:30	9回	15人	18歳以上の方でクロール25M完泳を目標とする方	プール	8,400円	窓口来館受付 申込期間 9/13~9/18 公開抽選 9/21(水)
5	初級水泳② 金曜 PMコース		10/7,14,21 11/11,18,25 12/2,9,16 (予備日12/23)	金	13:50-15:00	9回	15人		プール	8,400円	
6	水中運動教室②	これからプールでの運動を始めようと思っている方にはピッタリの中運動をメインとした教室です。水中では個々の筋力に合わせて強度を変えて運動出来るのでおすすめの良い教室です！	10/7,14,21 11/11,18,25 12/2,9,16 (予備日12/23)	金	10:20-11:30	9回	15人	18歳以上の方	プール	8,400円	窓口来館受付 申込期間 9/13~9/18 公開抽選 9/21(水)
7	ステップアップ水泳③ 火曜 PMコース	泳力に合わせてグループ分けをし、ステップアップを目指します。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。	1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14 (予備日3/28)	火	13:50-15:00	9回	15人	18歳以上の方でクロール25M完泳できる方	プール	8,400円	窓口来館受付 申込期間 12/6~12/11 公開抽選 12/13(火)
8	ステップアップ水泳③ 木曜 AMコース		1/19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23 (予備日3/30)	木	10:20-11:30	9回	15人		プール	8,400円	
9	ナイター水泳③	クロールからバタフライまで泳力に合わせて練習します。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！	1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15 (予備日3/29)	水	19:00-20:15	9回	15人	18歳以上の方	プール	8,400円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽 選 12/9(金)
10	初級水泳③ 水曜 AMコース	初めてプールに入る方から息継ぎがうまく出来ない方まで、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！	1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15 (予備日3/29)	水	10:20-11:30	9回	15人	18歳以上の方でクロール25M完泳を目標とする方	プール	8,400円	窓口来館受付 申込期間 12/6~12/11 公開抽選 12/13(火)
11	初級水泳③ 金曜 PMコース		1/20,27 2/3,10,17 3/3,10,17,24 (予備日3/31)	金	13:50-15:00	9回	15人		プール	8,400円	
12	水中運動教室③	これからプールでの運動を始めようと思っている方にはピッタリの中運動をメインとした教室です。水中では個々の筋力に合わせて強度を変えて運動出来るのでおすすめの良い教室です！	1/20,27 2/3,10,17 3/3,10,17,24 (予備日3/31)	金	10:20-11:30	9回	15人	18歳以上の方	プール	8,400円	窓口来館受付 申込期間 12/6~12/11 公開抽選 12/13(火)

※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。(秋葉台文化体育館・・・0466-88-1111)

※「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。

【秋葉台文化体育館】

大人向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます場合がございます。

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	バドミントン	基礎から教えるバドミントン教室です。基本技術の習得はもちろん、ラリーやゲームにもチャレンジしていきます！	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22 (予備日11/29)	火	9:00-11:00	8回	30人	18歳以上の方	第1体育室	6,700円	9/13(火) 13:30から先着順 電話受付
2	はじめての卓球	基礎から教える卓球教室です。基本技術の習得はもちろん、ラリーやゲームにもチャレンジしていきます！	10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1 (予備日12/8)	木	13:00-15:00	8回	20人	18歳以上の方	第2体育室	6,700円	9/15(木) 13:30から先着順 電話受付

【秋葉台公園プール】

※ 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。(秋葉台公園プール・・・0466-88-1811)

※ 「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。

大人向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。

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・方法	
1	グループレッスン 初級クロール編	クロールを基礎から指導いたします。少人数制のレッスンで楽しくコツをつかみましょ！	10月	火	19:00-20:00	1回	5人	18歳以上の方	プール	1,000円	広報等でお知らせします	
			11月									18,25
			12月									1,8,15,22,29
			1月									6,13,20,27
			2月									17,24,31
			3月									7,14,21,28
2	グループレッスン 平泳ぎ入門編	平泳ぎを基礎から指導いたします。少人数制のレッスンで楽しくコツをつかみましょ！	10月	金	10:30-11:30	1回	5人	18歳以上の方	プール	1,000円	広報等でお知らせします	
			11月									21,28
			12月									11,18,25
3	グループレッスン バタフライ入門編	バタフライを基礎から指導いたします。少人数制のレッスンで楽しくコツをつかみましょ！	1月	金	10:30-11:30	1回	5人	18歳以上の方	プール	1,000円	広報等でお知らせします	
			2月									6,13,20,27
			3月									3,10,17
7	みんなでアクアビクス②	プールに入って音楽に合わせて楽しく運動します！初心者の方でも気軽に参加できるプログラムになっています。	10/5,12,19,26	水	10:30-11:30	8回	20人	18歳以上の方	プール	7,500円	窓口来館受付 申込期間 9/15～9/19 公開抽選 9/21 (水)	
			11/2,9,16,30									
8	チャレンジ水泳②	これから水泳を始めてクロールを習得したい方、背泳ぎや平泳ぎに挑戦したい方を対象とした教室です。みんなで楽しく練習しましょう！	10/19,26	水	13:00-14:00	8回	15人	18歳以上の方	プール	7,500円	窓口来館受付 申込期間 9/27～10/2 公開抽選 10/5 (水)	
			11/2,9,16,30 12/7,14									
9	ナイター水泳②	成人向けの水泳教室です。泳力別にクラス分けをし、上達を目指します！仕事終わりにみんなで楽しく泳ぎましょう！	10/21,28	金	19:00-20:15	8回	15人	18歳以上の方	プール	7,500円	窓口来館受付 申込期間 9/27～10/2 公開抽選 10/5 (水)	
			11/11,18,25 12/2,9,16									
10	みんなでアクアビクス③	プールに入って音楽に合わせて楽しく運動します！初心者の方でも気軽に参加できるプログラムになっています。	1/11,18,25	水	10:30-11:30	8回	20人	18歳以上の方	プール	7,500円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9 (金)	
			2/1,8,15,22 3/1									
11	チャレンジ水泳③	これから水泳を始めてクロールを習得したい方、背泳ぎや平泳ぎに挑戦したい方を対象とした教室です。みんなで楽しく練習しましょう！	1/18,25	水	13:00-14:00	8回	15人	18歳以上の方	プール	7,500円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9 (金)	
			2/1,8,15,22 3/1,8									
12	ナイター水泳③	成人向けの水泳教室です。泳力別にクラス分けをし、上達を目指します！仕事終わりにみんなで楽しく泳ぎましょう！	1/20,27	金	19:00-20:15	8回	15人	18歳以上の方	プール	7,500円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9 (金)	
			2/3,10,17 3/3,10,17									

※ 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】

大人向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただきます。

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。	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14 (予備日12/21)	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	9,300円	
2	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。	10/6,13,20,27 11/10,17 12/1,8 (予備日12/15)	木	11:20-12:30	8回	15人	16歳以上でクロール25m以上を泳げる方	プール	7,500円	
3	楽・楽水泳教室 初級クラス②	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！	10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16 (予備日12/23)	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	9,300円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽 選 9/9(金)
4	楽・楽水泳教室 ナイトスイム② ミドルクラス	クロールで25m以上泳げる中級者を対象とした水泳教室です。クロールのさらなる上達と他の泳法の習得を目指します！少ない定員で広々泳ぎましょう。	10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10 (予備日12/17)	土	18:50-20:15	10回	15人	16歳以上でクロール25m以上を泳げる方	プール	9,300円	
5	楽・楽水中ウォーキング&ストレッチ	水中ウォーキングやストレッチなど、水の抵抗や浮力を利用して、腰や膝への負担を軽減し、体の動きを楽にする運動を行います。	10/17,24,31 11/7,14,21,28 12/5 (予備日12/12)	月	19:00-20:00	8回	15人	どなたでも参加できます	プール	7,500円	
6	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。	1/11,18,25 2/15,22 3/1,8,15 (予備日3/29)	水	11:20-12:30	8回	15人	16歳以上でクロール25m以上を泳げる方	プール	7,500円	
7	楽・楽水泳教室 初級クラス③	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！	1/13,20 2/10,17 3/3,10,17,24 (予備日3/31)	金	11:20-12:30	8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	7,500円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9(金)
8	楽・楽水泳教室 ナイトスイム③ ミドルクラス	クロールで25m以上泳げる中級者を対象とした水泳教室です。クロールのさらなる上達と他の泳法の習得を目指します！少ない定員で広々泳ぎましょう。	1/14,21 2/11,18,25 3/4,11,18 (予備日3/25)	土	18:50-20:15	8回	15人	16歳以上でクロール25m以上を泳げる方	プール	7,500円	
9	楽・楽水中ウォーキング&ストレッチ②	水中ウォーキングやストレッチなど、水の抵抗や浮力を利用して、腰や膝への負担を軽減し、体の動きを楽にする運動を行います。	1/23 2/13,20,27 3/6,13,20 (予備日3/27)	月	19:00-20:00	7回	15人	どなたでも参加できます	プール	6,600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。

大人向け教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。

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	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になれます。	9/15,22,29 10/6,13,20,27 11/10,17 12/1,8,15 (予備日12/22)	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	9,900円	
2	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。	9/21,28 10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14 (予備日12/21)	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	9,900円	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽 選 8/10(水)
3	骨盤エクササイズ② 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。	9/21,28 10/5,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14 (予備日12/21)	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	9,900円	
4	ボディシェイプヨガ②	筋肉をつけて疲れにくい体作りを目指します。お腹・お尻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。	9/16,30 10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16 (予備日12/23)	金	10:00-11:30	12回	24人	女性限定	多目的ホール	9,900円	
5	骨盤エクササイズ② 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。	9/16,30 10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16 (予備日12/23)	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	9,900円	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽 選 8/10(水)
6	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になれます。	9/16,30 10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16 (予備日12/23)	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	9,900円	
7	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。	1/11,18,25 2/15,22 3/1,8,15 (予備日3/29)	水	10:00-11:30	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	
8	骨盤エクササイズ③ 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。	1/11,18,25 2/15,22 3/1,8,15 (予備日3/29)	水	14:30-16:00	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	
9	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ます。	1/12,19,26 2/16 3/2,9,16,23 (予備日3/30)	木	10:00-11:30	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7

10	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。お腹・お尻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。	1/13,20 2/10,17 3/3,10,17,24 (予備日3/31)	金	10:00-11:30	8回	24人	女性限定	多目的ホール	6,700円	
11	骨盤エクササイズ③ 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。	1/13,20 2/10,17 3/3,10,17,24 (予備日3/31)	金	13:30-15:00	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	
12	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。	1/13,20 2/10,17 3/3,10,17,24 (予備日3/31)	金	19:00-20:30	8回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	6,700円	
13	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。	1/16,23 2/13,20,27 3/6,13,20 (予備日3/27)	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	6,700円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽 選 12/9(金)
14	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に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。	1/16,23 2/13,20,27 3/6,13,20 (予備日3/27)	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	6,700円	

カルチャー教室 ※新型コロナウイルス感染症予防対策として事業内容の変更や開催中止または日程変更をさせていただく場合がございます。

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りましょう！	11月頃開催予定 (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	1,000円	インターネット受付 ※申込期間等につきましては 広報等でお知らせします
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ましょう！	11月頃開催予定 (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	1,000円	インターネット受付 ※申込期間等につきましては 広報等でお知らせします