

## 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。(石名坂温水プール…0466-82-5131)

【石名坂温水プール】

※「公開抽選」「抽選」…申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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。

◆ 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。	4月	6, 13, 20, 27	10月	5, 12, 19, 26	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 実施日の12:30から来館受付先着順
			5月	11, 18, 25	11月	2, 9, 16, 30								
			6月	1, 8, 15, 22, 29	12月	7, 14, 21								
			7月	6, 13	1月	11, 18, 25								
			8月		2月	1, 8, 22, 29								
			9月	7, 14, 28	3月	7, 14, 28								

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要望にお応えします。 ※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) 電話受付8:30から 来館受付14:00から	

◆ 大人向け教室 ◆												
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25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。クロールをもっと楽に綺麗に泳げるように練習します。背泳ぎや平泳ぎの習得も目指します！	4/19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28 (予備日7/5)	水	11:20-12:30	10回	15人	16歳以上でクロールを25m以上泳げる方	プール	9,300円	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽選 3/9 (木)	
							5人	16歳以上でクロールを25m以上泳げる方で障がいのある方			インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 先着順	
2	楽・楽水泳教室 初級クラス①	これから水泳を始めたい方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう！	4/21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 (予備日7/7)	金	11:20-12:30	10回	15人	16歳以上でこれから水泳を始めたい方、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 3/1~3/7 抽選 3/9 (木)	
							5人	16歳以上でこれから水泳を始めたい方、クロール25mを目標とする方で障がいのある方			インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 先着順	
3	楽・楽水泳教室 ナイタースイム①	初級・中級者を対象としたナイタークラスです。 泳力ごとの班分けをして練習しますので、どなたでもご参加いただけます。	4/21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 (予備日7/7)	金	18:50-20:00	10回	12人	16歳以上の方	プール	9,300円	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽選 3/9 (木)	
							3人	16歳以上で障がいのある方			インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 先着順	

(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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。  
 ※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。

◆ 大人向け教室 ◆											
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
4	楽・楽水泳教室 初級クラス②	これから水泳を始めたい方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう！	9/29 10/6, 13, 20, 27 11/10, 17 12/1, 8, 15 (予備日12/22)	金	11:20-12:30	10回	15人	16歳以上でこれから水泳を始めたい方、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 (土)
							5人	16歳以上でこれから水泳を始めたい方、クロール25mを目標とする方で障がいのある方			インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 先着順
5	楽・楽水泳教室 ナイタースイム②	初級・中級者を対象としたナイタークラスです。泳力ごとの班分けをして練習しますので、どなたでもご参加いただけます。	9/29 10/6, 13, 20, 27 11/10, 17 12/1, 8, 15 (予備日12/22)	金	18:50-20:00	10回	12人	16歳以上の方	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 (土)
							3人	16歳以上で障がいのある方			インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 先着順
6	楽・楽水泳教室 中級クラス②	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。クロールをもっと楽に綺麗に泳げるように練習します。背泳ぎや平泳ぎの習得も目指します！	10/18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13, 20 (予備日12/27)	水	11:20-12:30	10回	15人	16歳以上でクロールを25m以上泳げる方	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 (土)
							5人	16歳以上でクロールを25m以上泳げる方で障がいのある方			インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 先着順
7	楽・楽水泳教室 中級クラス③	クロール25mを完泳できる方を対象とした中級クラスです。クロールをもっと楽に綺麗に泳げるように練習します。背泳ぎや平泳ぎの習得も目指します！	1/17, 24, 31 2/7, 21, 28 3/6, 13 (予備日3/27)	水	11:20-12:30	8回	15人	16歳以上でクロールを25m以上泳げる方	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 (土)
							5人	16歳以上でクロールを25m以上泳げる方で障がいのある方			インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 先着順
8	楽・楽水泳教室 初級クラス③	これから水泳を始めたい方、クロール25mを完泳したい方を対象とした初級クラスです。みんなで楽しく練習しましょう！	1/19, 26 2/2, 9 3/1, 8, 15, 22 (予備日3/29)	金	11:20-12:30	8回	15人	16歳以上でこれから水泳を始めたい方、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 (土)
							5人	16歳以上でこれから水泳を始めたい方、クロール25mを目標とする方で障がいのある方			インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 先着順
9	楽・楽水泳教室 ナイタースイム③	初級・中級者を対象としたナイタークラスです。泳力ごとの班分けをして練習しますので、どなたでもご参加いただけます。	1/19, 26 2/2, 9 3/1, 8, 15, 22 (予備日3/29)	金	18:50-20:00	8回	12人	16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 (土)
							3人	16歳以上で障がいのある方			インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 先着順

(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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。  
 ※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。  
 ☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

★ 小学生年間教室 ★

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	小学生年間教室2023	1年間継続して参加できる教室です。石名坂に通ってクロールの習得を目指しましょう！受講料は3ヶ月ごとのお支払いになります。	4月 12, 19, 26	10月 4, 11, 18, 25	水	18:00-19:00	44回	20人	市内在住・在学の小学生で、プールで潜ることができて、クロール25mの完泳を目指す方	プール	総額45,200円 4-6月分11,300円 7-9月分10,300円 10-12月分13,300円 1-3月分10,300円	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽選 3/9 (木)
			5月 10, 17, 24, 31	11月 1, 8, 15, 22, 29								
			6月 7, 14, 21, 28	12月 6, 13, 20, 27								
			7月 5, 12, 19, 26	1月 10, 17, 24, 31								
			8月 2, 9, 30	2月 7, 21, 28								
			9月 6, 13, 27	3月 6, 13, 27								

★ 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 1~2年生クラス	月ごとに目標を決めて募集します。1ヶ月ごとの申込みで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月 3, 10, 17, 24	10月 2, 16, 23, 30	月	16:00-17:00	4回	10人	市内在住・在学の小学1~2年生	プール	4,300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があります) 電話受付9:30から
			5月 8, 15, 22, 29	11月 6, 13, 20, 27								
			6月 5, 12, 19, 26	12月 4, 11, 18, 25								
			7月 3, 10, 24, 31	1月 8, 15, 22, 29								
			8月	2月 5, 12, 19, 26								
			9月	3月 4, 11, 18, 25								
2	小学生マンスリーレッスン 3~6年生クラス	月ごとに目標を決めて募集します。1ヶ月ごとの申込みで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月 3, 10, 17, 24	10月 2, 16, 23, 30	月	17:00-18:00	4回	10人	市内在住・在学の小学3~6年生	プール	4,300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があります) 電話受付10:00から
			5月 8, 15, 22, 29	11月 6, 13, 20, 27								
			6月 5, 12, 19, 26	12月 4, 11, 18, 25								
			7月 3, 10, 24, 31	1月 8, 15, 22, 29								
			8月	2月 5, 12, 19, 26								
			9月	3月 4, 11, 18, 25								
3	未就学水泳教室① (水曜)	受講生をレベルに応じて2~3班にグループ分けをして指導していきます。水慣れ、潜る、バタ足の練習を反復して行い、レベルアップを目指します。未就学期の水泳経験は丈夫な体、豊かな運動神経を育みます！まだプールがこわいお子様もプールが大好きになります！	4/19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28 (予備日7/5)	水	16:00-17:00	10回	15人	市内在住・在園の未就学児(H29.4.2~R2.4.1生れ)	プール	10,300円	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽選 3/9 (木)	
4	未就学水泳教室① (木曜)		4/20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 8, 15, 22, 29 (予備日7/6)	木								
5	未就学水泳教室① (金曜)		4/21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 (予備日7/7)	金								

(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」「抽選」…申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。  
 ※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。  
 ☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

★ 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
6	小学生水泳教室①(水曜) ☆就学援助対象教室	受講生をレベルに応じて3~4班にグループ分けをして指導していきます。基本的に水慣れ~クロールを習得するまでの練習を反復して行います。各グループ少人数制となっておりますので、安心してお子様をお預けください!元氣いっぱいコーチが笑顔でお迎えいたします!!	4/19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28 (予備日7/5)	水	17:00-18:00	10回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	10,300円 ☆就学援助 3,500円	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽選 3/9(木)
7	小学生水泳教室①(木曜) ☆就学援助対象教室		4/20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 8, 15, 22, 29 (予備日7/6)	木							
8	泳力認定水泳教室①(木曜)	毎年2回開催される『泳力認定進級テスト』の進級を目標としています。経験豊富なコーチ陣がみっちり指導いたします!!	4/20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 8, 15, 22, 29 (予備日7/6)	木	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	10,300円	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽選 3/9(木)
9	泳力認定水泳教室①(金曜)		4/21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 (予備日7/7)	金	17:00-18:00	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	石名坂早朝教室①	受講生をレベルに応じて3~4班にグループ分けをして指導していきます。基本的に水慣れ~クロールを習得するまでの練習を反復して行います。各グループ少人数制となっておりますので、安心してお子様をお預けください!	4/22, 29 5/6, 13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 (予備日7/1)	土	7:45-9:00	10回	20人	市内在住・在学の小学生で、プールで潜ることができて、クロール25mの完泳を目指す方	プール	10,300円	インターネット受付 申込期間 3/1~3/7 抽選 3/9(木)
11	夏休み限定!石名坂日帰り合宿	夏休み限定の石名坂日帰り合宿です。水泳だけでなく、色々なレクリエーションを通じて仲間とコミュニケーションを図り、夏休みの思い出作りをします。	8/8	火	9:00-17:00	1回	40人	市内在住・在学の小学4年生~中学3年生	プール	1,300円	インターネット受付 申込期間 7/1~7/7 抽選 7/9(日)
12	夏期子ども水泳教室	受講生をレベルに応じて10班程度にグループ分けをして指導していきます。基本的に水慣れ~クロールを習得するまでの練習を反復して行います。各グループ少人数制となっておりますので、安心してお子様をお預けください!	8/16, 17, 18, 23, 24, 25	水-金	7:45-9:00	6回	80人	市内在住・在園の未就学児(H29.4.2~R2.4.1生れ) 市内在住・在学の小学生	プール	6,300円	インターネット受付 申込期間 7/1~7/7 抽選 7/9(日)
13	未就学水泳教室②(金曜)		9/29 10/6, 13, 20, 27 11/10, 17 12/1, 8, 15 (予備日12/22)	金							
14	未就学水泳教室②(木曜)	受講生をレベルに応じて2~3班にグループ分けをして指導していきます。水慣れ、潜る、パタ足の練習を反復して行い、レベルアップを目指します。未就学期の水泳経験は丈夫な体、豊かな運動神経を育みます!まだプールがこわいお子様もプールが大好きになります!	10/5, 12, 19, 26 11/2, 9, 16, 30 12/7, 14 (予備日12/21)	木	16:00-17:00	10回	15人	市内在住・在園の未就学児(H29.4.2~R2.4.1生れ)	プール	10,300円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽選 9/9(土)
15	未就学水泳教室②(水曜)		10/18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13, 20 (予備日12/27)	水							

(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」「抽選」…申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

★ 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
16	小学生水泳教室②(木曜) ☆就学援助対象教室	受講生をレベルに応じて3~4班にグループ分けをして指導していきます。基本的に水慣れ~クロールを習得するまでの練習を反復して行います。各グループ少人数制となっておりますので、安心してお子様をお預けください!元氣いっばいのコーチが笑顔でお迎えいたします!!	10/5, 12, 19, 26 11/2, 9, 16, 30 12/7, 14 (予備日12/21)	木	17:00-18:00	10回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	10,300円 ☆就学援助 3,500円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽選 9/9(土)
17	小学生水泳教室②(水曜) ☆就学援助対象教室		10/18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13, 20 (予備日12/27)	水							
18	泳力認定水泳教室②(金曜)	毎年2回開催される『泳力認定進級テスト』の進級を目標としています。経験豊富なコーチ陣がみっちり指導いたします!!	9/29 10/6, 13, 20, 27 11/10, 17 12/1, 8, 15 (予備日12/22)	金	17:00-18:00	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	10,300円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽選 9/9(土)
19	泳力認定水泳教室②(木曜)		10/5, 12, 19, 26 11/2, 9, 16, 30 12/7, 14 (予備日12/21)	木				18:00-19:00			
20	石名坂早朝教室②	受講生をレベルに応じて3~4班にグループ分けをして指導していきます。基本的に水慣れ~クロールを習得するまでの練習を反復して行います。各グループ少人数制となっておりますので、安心してお子様をお預けください!	10/14, 21, 28 11/4, 11, 18, 25 12/2, 9, 16 (予備日12/23)	土	7:45-9:00	10回	20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	10,300円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽選 9/9(土)
21	年末短期子ども水泳教室 (善行大越スポーツクラブ協働事業)	受講生をレベルに応じて10班程度にグループ分けをして指導していきます。基本的に水慣れ~クロールを習得するまでの練習を反復して行います。各グループ少人数制となっておりますので、安心してお子様をお預けください!元氣いっばいのコーチが笑顔でお迎えいたします!!	12/28, 29, 30	木・金 土	13:15-14:30	3回	60人	市内在住・在園の未就学児(H29.4.2~R2.4.1生れ) 市内在住・在学の小学生	プール	3,300円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽選 12/9(土)
							20人	善行大越スポーツクラブにて募集します			
22	未就学水泳教室③ (水曜)	受講生をレベルに応じて2~3班にグループ分けをして指導していきます。水慣れ、潜る、バタ足の練習を反復して行い、レベルアップを目指します。未就学期の水泳経験は丈夫な体、豊かな運動神経を育みます!まだプールが可愛いお子様もプールが大好きになります!	1/17, 24, 31 2/7, 21, 28 3/6, 13 (予備日3/27)	水	16:00-17:00	8回	15人	市内在住・在園の未就学児(H29.4.2~R2.4.1生れ)	プール	8,300円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽選 12/9(土)
23	未就学水泳教室③ (木曜)		1/18, 25 2/1, 8, 22, 29 3/7, 14 (予備日3/28)	木							
24	未就学水泳教室③ (金曜)		1/19, 26 2/2, 9 3/1, 8, 15, 22 (予備日3/29)	金							

(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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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。

☆就学援助対象教室・・・就学援助受給世帯の方は当選後(入金前)に直接施設までお問い合わせください。

★ 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
25	小学生水泳教室③(水曜) ☆就学援助対象教室	受講生をレベルに応じて3~4班にグループ分けをして指導していきます。基本的に水慣れ~クロールを習得するまでの練習を反復して行います。各グループ少人数制となっておりますので、安心してお子様をお預けください!元氣いっぱいのコーチが笑顔でお出迎えます!!	1/17, 24, 31 2/7, 21, 28 3/6, 13 (予備日3/27)	水	17:00-18:00	8回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	☆就学援助 8,300円 2,800円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽選 12/9(土)
26	小学生水泳教室③(木曜) ☆就学援助対象教室		1/18, 25 2/1, 8, 22, 29 3/7, 14 (予備日3/28)	木							
27	泳力認定水泳教室③(木曜)	毎年2回開催される『泳力認定進級テスト』の進級を目標としています。経験豊富なコーチ陣がみっちり指導いたします!!	1/18, 25 2/1, 8, 22, 29 3/7, 14 (予備日3/28)	木	18:00-19:00	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	プール	8,300円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽選 12/9(土)
28	泳力認定水泳教室③(金曜)		1/19, 26 2/2, 9 3/1, 8, 15, 22 (予備日3/29)	金	17:00-18:00			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

## Twitter

### つぶやいています!!



石名坂温水プール公式アカウントです。色々な情報を発信しています!ただいま、つぶやき強化中です(^\_^)

2022年1月からTwitterを利用しています



■石名坂多目的ホール等

※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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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。

◆ 大人向け教室 ◆											
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	はじめてのヨガ①	ヨガを始めたい方におススメの教室です。初心者の方、体力に自信がない方でも参加できます。	4/10, 17, 24 5/1, 8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 (予備日7/3)	月	13:00-14:30	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 3/1~3/7 抽選 3/9(木)
2	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。	4/12, 19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28 7/5 (予備日7/12)	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	
3	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。	4/12, 19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28 7/5 (予備日7/12)	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	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。	4/13, 20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 8, 15, 22, 29 7/6 (予備日7/13)	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	
5	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。	4/14, 21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 7/7 (予備日7/14)	金	10:00-11:30	12回	24人	女性限定	多目的ホール	9,900円	
6	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。	4/14, 21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 7/7 (予備日7/14)	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	
7	リフレッシュナイトヨガ (4月~6月)	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効果で、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。	4/21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 (予備日なし)	金	19:00-20:30	10回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	8,300円	
8	リフレッシュナイトヨガ (7月~9月)	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効果で、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。	7/7, 14, 21, 28 8/4, 18, 25 9/1, 8, 15 (予備日9/29)	金	19:00-20:30	10回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	8,300円	

(石名坂多目的ホール等)

※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」「抽選」・・・申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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。

◆ 大人向け教室 ◆

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
9	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。	9/8, 15, 29 10/6, 13, 20, 27 11/10, 17 12/1, 8, 15 (予備日12/22)	金	10:00-11:30	12回	24人	女性限定	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 8/9 (水)
10	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。	9/8, 15, 29 10/6, 13, 20, 27 11/10, 17 12/1, 8, 15 (予備日12/22)	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	
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になれます。	9/14, 28 10/5, 12, 19, 26 11/2, 9, 16, 30 12/7, 14 (予備日12/21)	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	
12	はじめてのヨガ②	ヨガを始めたい方におススメの教室です。初心者の方、体力に自信がない方でも参加できます。	9/25 10/2, 16, 23, , 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18 (予備日12/25)	月	13:00-14:30	12回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	9,900円	
13	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。	9/27 10/4, 11, 18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13 (予備日12/20)	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	
14	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。	9/27 10/4, 11, 18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13 (予備日12/20)	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	
15	リフレッシュナイトヨガ (10月~12月)	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効果で、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も安心してご参加になれます。	10/6, 13, 20, 27 11/3, 10, 17 12/1, 8, 15 (予備日12/22)	金	19:00-20:30	10回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	8,300円	



(石名坂多目的ホール等)

※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」「抽選」…申込受付期間中に受付をおこない、定員を超えた場合は抽選となります。また、「インターネット受付」と記載されている教室は事前に利用登録が必要です。

※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。

◆ 大人向け教室 ◆											
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	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。	1/10, 17, 24, 31 2/7, 21, 28 3/6, 13 (予備日3/27)	水	10:00-11:30	9回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	7,500円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽選 12/9(土)
17	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。	1/10, 17, 24, 31 2/7, 21, 28 3/6, 13 (予備日3/27)	水	14:30-16:00	9回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	7,500円	
18	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。	1/11, 18, 25 2/1, 8, 22, 29 3/7, 14 (予備日3/28)	木	10:00-11:30	9回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	7,500円	
19	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。	1/12, 19, 26 2/2, 9 3/1, 8, 15, 22 (予備日3/29)	金	10:00-11:30	9回	24人	女性限定	多目的ホール	7,500円	
20	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。	1/12, 19, 26 2/2, 9 3/1, 8, 15, 22 (予備日3/29)	金	13:30-15:00	9回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	7,500円	
21	リフレッシュナイトヨガ (1月～3月)	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効果で、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。	1/12, 19, 26 2/2, 9 3/1, 8, 15, 22 (予備日3/29)	金	19:00-20:30	9回	24人	どなたでも参加できます	多目的ホール	7,500円	
22	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。	1/15, 22, 29 2/5, 19, 26 3/4, 11, 18 (予備日3/25)	月	10:00-11:30	9回	14人	どなたでも参加できます	多目的ホール	7,500円	
23	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。	1/15, 22, 29 2/5, 19, 26 3/4, 11, 18 (予備日3/25)	月	13:30-15:00	9回	15人	どなたでも参加できます	多目的ホール	7,500円	

★★ 親子・お子様同伴教室 ★★											
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	親子卓球	親子向けの卓球教室です。ルールやラケットの持ち方など基礎的なことから、ラリーのコツなどを楽しく学び、親子で練習しましょう!	10/21, 28 11/4, 11, 18, 25 12/2, 9 (予備日12/16)	土	10:00-11:30	8回	10組 20人	卓球を習いたい小学生とその保護者	多目的ホール	8,300円	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽選 9/9(土)

## スポーツ大会・イベント等 開催予定

### 【石名坂温水プール】

※各イベントとも、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

No	事業名	事業内容等	実施日	対象者	会場	参加料	申込等
1	みらい子どもフェスタ in 石名坂	プールアスレチックなど子どもの楽しめる様々なイベントを開催します。そして、当日はプールの入場料が無料になるのでお友達やご家族とぜひお越しください！	5/3(水・祝)	どなたでも参加できます	館内 プール	無料	申込不要 実施日時に直接プールへ
2	夏目前！ 石名坂救急豆知識	事故が多発する夏目前に、少しでも身につけたい救急に関する知識をクイズ形式や実際にプールに入って体験するイベントです。	6/18(日)	どなたでも参加できます	館内 プール	無料 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接プールへ
3	ベビースイムDay in 石名坂	初めてのプールは石名坂温水プールで！水の特性を生かした運動刺激が赤ちゃんの心身の発達に寄与します。塩素を使用しない(MIOX)プールなので肌の弱い赤ちゃんでも安心です。	9/19(火)	6か月～6歳の未就学児とその保護者 (保護者1人につき、お子様2人まで)	館内 プール	プール入場料のみ	申込不要 実施日時に直接プールへ
4	石名坂地域感謝祭	石名坂の冬祭り！近隣の方々やいつも施設をご利用頂いている皆様への日頃の感謝を込めて地域と協同した様々なイベントを開催いたします。	12/17(日)	どなたでも参加できます	施設入口前 館内	無料 (プール入場料別)	申込不要 実施日時に直接プールへ
5	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！	12月頃開催予定 (広報等でお知らせいたします)	どなたでも参加できます 15人	会議室	1,500円	※申込期間等につきましては 広報等でお知らせします
6	石名坂温水プール年末営業日	石名坂は年末30日まで営業いたします！ご家族・ご友人お誘いあわせのうえ、泳ぎ納めは石名坂温水プールで！（市内2プールは休館日となります）	12/28(木), 29(金), 30(土)	どなたでも参加できます	プール	プール入場料のみ	申込不要 実施日時に直接プールへ
7	障がい者プール開放	入退場自由のプール開放日です。ご希望に合わせて水泳指導や水中歩行のアドバイスをおこないます。お気軽にお越しください。	2/17(土)	障害者手帳等の交付を受けている方 及び付き添い・介助にあたられる方 事業に興味・関心がある方	プール	無料	申込不要 実施日時に直接プールへ