

スポーツ教室事業 開催予定

【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。

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	水の特性である浮力によって体の負担が軽減し、水の抵抗力で自身に合わせた負荷をかけられることから、久しぶりに運動をされる方や肩こりや腰痛の予防を目的としている方におすすめの教室です。	4月	11, 18, 25	10月	3, 10, 17, 24, 31	木	14:00-15:00	1回	15人	どなたでも参加できます	プール	300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	9, 16, 23, 30	11月	7, 14, 21, 28								
			6月	6, 13, 20, 27	12月	5, 12, 19, 26								
			7月	4, 11	1月	9, 16, 23, 30								
			8月		2月	6, 13, 27								
			9月	12, 26	3月	6, 13, 27								

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。 ※障がいのある方も気軽にお申し出ください。	通年 (休館日・8/1～8/31を除く)	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	

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	大人水泳教室 ステップアップクラス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。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライを習得したい方を対象とした教室です。	5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3, 10 (予備日 7/17)	水	11:20-12:30	10回	16人	16歳以上でクロール25m泳げる方	プール	9,300円	インターネット受付 申込期間 4/1~4/7 抽選 4/10(水)			
							5人	16歳以上でクロール25m泳げる方で障がいのある方						
2	大人水泳教室 ビギナークラス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！	5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28 7/5, 12 (予備日 7/19)	金	11:20-12:30	10回	16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				
							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						
3	大人水泳教室 ナイトークラス①	初級・中級者を対象としたナイトークラスです。 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。	5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28 7/5, 12 (予備日 7/19)	金	18:50-20:00	10回	10人	16歳以上の方	プール	9,300円				
							4人	16歳以上で障がいのある方						

(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	大人水泳教室 ステップアップクラス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。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライを習得したい方を対象とした教室です。	10/9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 (予備日 12/18)	水	11:20-12:30	10回	16人	16歳以上でクロール25m泳げる方	プール	9,300円	
							5人	16歳以上でクロール25m泳げる方で障がいのある方			
5	大人水泳教室 ビギナークラス②	これから水泳を始めた方、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！	10/11, 18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13 (予備日 12/20)	金	11:20-12:30	10回	16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 (月)
							5人	16歳以上でこれから水泳を始めた方、クロール25mを目標とする方で障がいのある方			
6	大人水泳教室 ナイタークラス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。	10/11, 18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13 (予備日 12/20)	金	18:50-20:00	10回	10人	16歳以上の方	プール	9,300円	
							4人	16歳以上で障がいのある方			
7	大人水泳教室 ステップアップクラス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。背泳ぎや平泳ぎ、バタフライを習得したい方を対象とした教室です。	1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	水	11:20-12:30	8回	16人	16歳以上でクロール25m泳げる方	プール	7,500円	
							5人	16歳以上でクロール25m泳げる方で障がいのある方			
8	大人水泳教室 ビギナークラス③	これから水泳を始めた方、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！	1/17, 24, 31 2/7, 14, 28 3/7, 14 (予備日 3/28)	金	11:20-12:30	8回	16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 (月)
							5人	16歳以上でこれから水泳を始めた方、クロール25mを目標とする方で障がいのある方			
9	大人水泳教室 ナイタークラス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。	1/17, 24, 31 2/7, 14, 28 3/7, 14 (予備日 3/28)	金	18:50-20:00	8回	10人	16歳以上の方	プール	7,500円	
							4人	16歳以上で障がいのある方			

(石名坂温水プール)

※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。

※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

★ 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	小学生スイム 2024年間クラス	年間を通して実施する水泳教室です。 水慣れから始めて、クロール25mの完泳を 目標に練習します。受講料は3ヶ月ごとのお 支払いになります。	4月	17, 24	10月	9, 16, 23, 30	水	18:00- 19:00	40回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	総額41,200円 4～6月分10,300円 7～9月分10,300円 10～12月分10,300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(土)
			5月	8, 15, 22, 29	11月	6, 13, 20, 27								
			6月	5, 12, 19, 26	12月	4, 11								
			7月	10, 17, 24, 31	1月	8, 15, 22, 29								
			8月	7, 14, 21, 28	2月	5, 26								
			9月	4, 11	3月	5, 12, 19, 26								

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	小学生スイム マンスリークロールクラス 1～2年生クラス	クロールの習得を目指して練習します。月ごとの申し込みなので初めての水泳教室におすすめです。みんなでレベルアップを目指そう！	4月	1, 8, 15, 22	10月	7, 14, 21, 28	月	16:00-17:00	4回	12人	けのびができる 市内在住・在学の小学1～2年生	プール	4月：4,300円 5月：4,300円 6月：4,300円 10月：4,300円 11月：4,300円 12月：4,300円 1月：4,300円 2月：3,300円 3月：5,300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あり) 電話受付9:30から
			5月	6, 13, 20, 27	11月	4, 11, 18, 25								
			6月	3, 10, 17, 24	12月	2, 9, 16, 23								
			7月		1月	6, 13, 20, 27								
			8月		2月	3, 10, 24								
			9月		3月	3, 10, 17, 24, 31								
2	小学生スイム マンスリークロールクラス 3～6年生クラス	クロールの習得を目指して練習します月ごとの申し込みなので初めての水泳教室におすすめです。みんなでレベルアップを目指そう！	4月	1, 8, 15, 22	10月	7, 14, 21, 28	月	17:00-18:00	4回	12人	けのびができる 市内在住・在学の小学3～6年生	プール	4月：4,300円 5月：4,300円 6月：4,300円 10月：4,300円 11月：4,300円 12月：4,300円 1月：4,300円 2月：3,300円 3月：5,300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あり) 電話受付10:00から
			5月	6, 13, 20, 27	11月	4, 11, 18, 25								
			6月	3, 10, 17, 24	12月	2, 9, 16, 23								
			7月		1月	6, 13, 20, 27								
			8月		2月	3, 10, 24								
			9月		3月	3, 10, 17, 24, 31								
4	年中・年長スイム① 水曜	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3, 10 (予備日 7/17)			水	16:00-16:45	10回	15人	市内在住・在園の年中・年長児 (H30. 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 4/1～4/7 抽選 4/10 (水)	
5	年中・年長スイム① 木曜		5/9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 7/4, 11 (予備日 7/18)			木								
6	年中・年長スイム① 金曜		5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28 7/5, 12 (予備日 7/19)			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。**
 ※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となります。

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
7	小学生スイム① 水曜	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3, 10 (予備日 7/17)	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	インターネット受付 申込期間 4/1～4/7 抽選 4/10(水)
8	小学生スイム① 木曜		5/9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 7/4, 11 (予備日 7/18)	木							
9	小・中学生スイム① 泳力認定クラス 木曜	日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。上位級の取得を目指して頑張りましょう。	5/9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 7/4, 11 (予備日 7/18)	木	18:00-19:00	10回	14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 4/1～4/7 抽選 4/10(水)
10	小・中学生スイム① 泳力認定クラス 金曜		5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28 7/5, 12 (予備日 7/19)	金	17:00-18:00	10回	14人	泳力認定進級テストの15級～11級を取得している小・中学生			
11	夏期子どもスイム 夏休み早起きクラス	夏休み短期早朝教室です。水慣れから4種泳法まで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	8/7, 8, 9, 14, 15, 16	水・金	7:45-9:00	6回	70人	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 7/10(水)
						6回	10人	市内在住・在園の年中・年長児 (H30.4.2～R2.4.1生れ)			
12	夏休み！エンジョイ石名坂	夏休み限定の石名坂イベントです。水泳だけでなく、色々なレクリエーションを通じ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。	8/20	火	9:00-17:00	1回	60人	市内在住・在学の小学4年生～中学3年生	プール	2,000円	インターネット受付 申込期間 7/1～7/7 抽選 7/10(水)
13	年中・年長スイム② 水曜	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	10/9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 (予備日 12/18)	水	16:00-16:45	10回	15人	市内在住・在園の年中・年長児 (H30.4.2～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(月)
14	年中・年長スイム② 木曜		10/10, 17, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12 (予備日 12/19)	木							
15	年中・年長スイム② 金曜		10/11, 18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13 (予備日 12/20)	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。
※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

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	小学生スイム② 水曜 ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	10/9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 (予備日 12/18)	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 9/1～9/7 抽選 9/9(月)
17	小学生スイム② 木曜 ☆就学援助対象教室		10/10, 17, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12 (予備日 12/19)	木							
18	小・中学生スイム② 泳力認定クラス 木曜 ☆就学援助対象教室	日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。上位級の取得を目指して頑張りましょう。	10/10, 17, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12 (予備日 12/19)	木	18:00-19:00	10回	14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 ☆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(月)
19	小・中学生スイム② 泳力認定クラス 金曜 ☆就学援助対象教室		10/11, 18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13 (予備日 12/20)	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・中学生			
20	年末短期子どもスイム (善行大越ｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ 協働事業)	年末、石名坂だけの特別教室です。 水慣れから4種泳法まで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	12/28, 29, 30	土・月	13:15-14:30	3回	50人	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(月)
							10人	市内在住・在園の年中・年長児 (H30.4.2～R2.4.1生れ)			
							20人	善行大越スポーツクラブにて募集します		詳細は善行大越スポーツクラブまでお問い合わせください 0466-77-5345	
21	年少スイム 水曜	水慣れからクロールまで、クラス分けをして練習します！みんなでレベルアップを目指そう！	1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	水	16:00-16:45	8回	10人	市内在住・在園の年少児 (R2.4.2～R3.4.1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(月)
22	年中・年長スイム③ 木曜		1/16, 23, 30 2/6, 13, 27 3/6, 13 (予備日 3/27)	木			15人	市内在住・在園の年中・年長児 (H30.4.2～R2.4.1生れ)			
23	年中・年長スイム③ 金曜		1/17, 24, 31 2/7, 14, 28 3/7, 14 (予備日 3/28)	金			15人				

(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。
※当該年度の認定通知書または支払通知書の原本が必要となり、提出できない場合は減額の対象となりません。

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
24	小学生スイム③ 水曜 ☆就学援助対象教室	班ごとに水慣れや、けのび、バタ足、クロール、息継ぎの練習をしてクロール25mの完泳を目指します。	1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日 3/26)	水	17:00-18:00	8回	24人	市内在住・在学の小学生	プール	8,300円 ☆就学援助 2,800円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽選 12/9(月)
25	小学生スイム③ 木曜 ☆就学援助対象教室		1/16, 23, 30 2/6, 13, 27 3/6, 13 (予備日 3/27)	木							
26	小・中学生スイム③ 泳力認定クラス 木曜 ☆就学援助対象教室	日本スイミングクラブ協会の泳力認定員の資格を持ったベテラン職員が指導にあたります。上位級の取得を目指して頑張りましょう。	1/16, 23, 30 2/6, 13, 27 3/6, 13 (予備日 3/27)	木	18:00-19:00	8回	14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 ☆就学援助 2,800円	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽選 12/9(月)
27	小・中学生スイム③ 泳力認定クラス 金曜 ☆就学援助対象教室		1/17, 24, 31 2/7, 14, 28 3/7, 14 (予備日 3/28)	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・中学生			

■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。	4/8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1, 8 (予備日7/15)	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(土)
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。	4/10, 17, 24 5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3 (予備日7/10)	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 3/1～3/7 抽選 3/9(土)
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。	4/10, 17, 24 5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3 (予備日7/10)	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	インターネット受付 申込期間 3/1～3/7 抽選 3/9(土)

(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
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。	4/11, 18, 25 5/9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 7/4 (予備日7/11)	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	インターネット受付 申込期間 3/1～3/7 抽選 3/9(土)
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。	4/12, 19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28 7/5 (予備日7/12)	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 3/1～3/7 抽選 3/9(土)
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。	4/12, 19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28 7/5 (予備日7/12)	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 3/1～3/7 抽選 3/9(土)
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。	4/19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28 (予備日7/5)	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。	7/12, 19, 26 8/2, 9, 16, 23, 30 9/6, 13 (予備日9/27)	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	インターネット受付 申込期間 6/1～6/7 抽選 6/9(日)
9	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。	9/25 10/2, 9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 (予備日12/18)	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 8/9(金)
10	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。	9/25 10/2, 9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 (予備日12/18)	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	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽選 8/9(金)
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。	9/26 10/3, 10, 17, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12 (予備日12/19)	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	インターネット受付 申込期間 8/1～8/7 抽選 8/9(金)
12	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。	9/27 10/4, 11, 18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13 (予備日12/20)	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(金)

(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
13	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。	9/27 10/4, 11, 18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13 (予備日12/20)	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 8/9(金)
14	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。	9/30 10/7, 14, 21, 28 11/4, 11, 18, 25 12/2, 9, 16 (予備日12/23)	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 8/1～8/7 抽選 8/9(金)
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でも安心してご参加になれます。	10/4, 11, 18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6 (予備日12/13)	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	インターネット受付 申込期間 9/1～9/7 抽選 9/9(月)
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。	1/8, 15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日3/26)	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(月)
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。	1/8, 15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日3/26)	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	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽選 12/9(月)
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。	1/9, 16, 23, 30 2/6, 13, 27 3/6, 13 (予備日3/27)	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	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽選 12/9(月)
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。	1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 28 3/7, 14 (予備日3/28)	金	10:00-11:30	9回	24人	女性限定	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(月)
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。	1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 28 3/7, 14 (予備日3/28)	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	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽選 12/9(月)
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。	1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 28 3/7, 14 (予備日3/28)	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	インターネット受付 申込期間 12/1～12/7 抽選 12/9(月)

(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
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。	1/20, 27 2/3, 10 3/3, 10, 17, 24 (予備日3/31)	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	7,500円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽選 12/9(月)
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。緩やかで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。	1/20, 27 2/3, 10 3/3, 10, 17, 24 (予備日3/31)	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	7,500円	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽選 12/9(月)



石名坂温水プール

「X」 (旧Twitter)
つばやいてます！！ 

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、つばやき強化中です(^_^♪

2022年1月から「X」 (旧Twitter) を利用しています。



石名坂温水プール
@ishinazakapool



アイコンはこれだよ！
下の二次元コードから
アクセスしてね！



スポーツ大会・イベント等 開催予定

【石名坂温水プール】 ※日程は変更になる場合がございます。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	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。	6/30（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
2	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。	9/17(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
3	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。	12/15(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
4	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	どなたでも参加できます 15人	会議室	1,500円	広報等でお知らせします
5	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(土), 29(日), 30(月)	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
6	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。	2/16（日）	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

【泳力認定進級テスト、みらい水泳大会】 ※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 八部公園プール0466-36-1607 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	第34回 泳力認定進級テスト 石名坂温水プール	当財団独自の認定基準で泳法を認定いたします。自分の泳力・泳形がどのくらいのレベルであるのかチャレンジしてみましょう！	11/5(火)	高校生以下：100人	石名坂温水プール	500円	インターネット受付 10/1(火)から先着順
2	第35回 泳力認定進級テスト 石名坂温水プール	当財団独自の認定基準で泳法を認定いたします。自分の泳力・泳形がどのくらいのレベルであるのかチャレンジしてみましょう！	3/25(火)	高校生以下：120人	石名坂温水プール	500円	インターネット受付 2025/3/1(土)から先着順