

石名坂温水プールは2024年9月2日から2025年3月下旬まで臨時休館となるため、当初予定されていたプール教室はすべて中止となります。

下記の水泳教室については、会場を秋葉台公園プールに変更し、石名坂温水プールのスタッフがコーチを担当して開催する予定となります。

なお、多目的ホールで実施の教室については休館中も予定通り開催いたします。

(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。

★ 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	10月	水	18:00- 19:00	40回	24人	市内在住・在学の小学生	秋葉台公園 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)	
				9, 16, 23, 30									
			5月	11月									6, 13, 20, 27
			6月	12月									4, 11
			7月	1月									8, 15, 22, 29
			8月	2月									5, 19, 26
9月	3月	5, 19, 26											

◆ 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
6	大人水泳教室 ナイトークラス②	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。	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	秋葉台公園 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)
			4人	16歳以上で障がいのある方								
9	大人水泳教室 ナイトークラス③	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。	1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 21, 28 (予備日 3/7)		金	18:50- 20:00	8回	10人	16歳以上の方	秋葉台公園 プール	7,500円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽選 9/9(月)
			4人	16歳以上で障がいのある方								

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
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	秋葉台公園 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) ※就学援助受給世帯の方は当選後に 施設までご連絡ください
			10/11, 18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6, 13 (予備日 12/20) ☒						金			
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。	1/9, 16, 23, 30 2/6, 13, 20, 27 (予備日 3/6) ☒		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	秋葉台公園 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) ※就学援助受給世帯の方は当選後に 施設までご連絡ください
			1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 21, 28 (予備日 3/7)						金			
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	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。	1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 21, 28 (予備日 3/7)		金	17:00- 18:00	8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	秋葉台公園 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) ※就学援助受給世帯の方は当選後に 施設までご連絡ください

■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)
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。	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)

(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
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)
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。	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)

(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
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)
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。	1/20, 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)