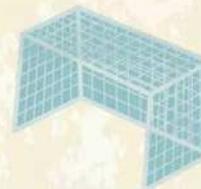


2025年度年間スポーツ予定

みんなのスポーツ



【藤沢市運動施設等指定管理者】



公益財団法人
藤沢市みらい創造財団



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。

◆ 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や抵抗力を活用し、自身の体力に合わせた負荷をかけられることから、体力に自信のない方や水泳が苦手な方でも気軽にご参加いただける教室です。水の中で体を動かすことで日頃の運動不足を解消しましょう。	4月	3, 10, 17, 24	10月	2, 9, 16, 23, 30	木	14:00- 15:00	1回	20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	1, 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, 17	1月	8, 15, 22, 29								
			8月		2月	5, 26								
			9月		3月	5, 12, 19, 26								

◆ 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	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！	5/9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 7/4, 11 (予備日7/18)			金	11:20- 12:30	10回	16人	高校生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 4/1～4/7 抽選 4/9 (水)
									5人	高校生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			
2	大人水泳教室 ナイタークラス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。	5/9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 7/4, 11 (予備日7/18)			金	18:50- 20:00	10回	10人	高校生以上の方	プール	9,300円	
									4人	高校生以上で障がいのある方			
3	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。	5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25 7/2, 9, 16			水	11:20- 12:30	10回	16人	高校生以上でクロール25m泳げる方	プール	9,300円	
									5人	高校生以上でクロール25m泳げる方で障がいのある方			

(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。

◆ 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。	10/8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10 (予備日12/17)	水	11:20-12:30	10回	16人	高校生以上でクロール25m泳げる方	プール	9,300円	インターネット受付 申込期間 9/1~9/7 抽選 9/10(水)
							5人	高校生以上でクロール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!	10/10, 17, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12 (予備日12/19)	金	11:20-12:30	10回	16人	高校生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	高校生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			
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。	10/10, 17, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12 (予備日12/19)	金	18:50-20:00	10回	10人	高校生以上の方	プール	9,300円	
							4人	高校生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。	1/14, 21, 28 2/4, 25 3/4, 11, 18 (予備日3/25)	水	11:20-12:30	8回	16人	高校生以上でクロール25m泳げる方	プール	7,500円	
							5人	高校生以上でクロール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!	1/16, 23, 30 2/6, 13, 27 3/6, 13 (予備日3/27)	金	11:20-12:30	8回	16人	高校生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	
							5人	高校生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			
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。	1/16, 23, 30 2/6, 13, 27 3/6, 13 (予備日3/27)	金	18:50-20:00	8回	10人	高校生以上の方	プール	7,500円	
							4人	高校生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。(P4)
 ※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。

★ 小学生向け年間教室 ★

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 2025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 9, 16, 23	10月 8, 15, 22, 29	5月 14, 21, 28	11月 5, 12, 19, 26	6月 4, 11, 18, 25	12月 3, 10	7月 2, 9, 16, 23, 30	1月 7, 14, 21, 28	8月 6, 20, 27	2月 4, 25	9月 3, 10	3月 4, 11, 18, 25	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 3/15~3/21 抽 選 3/22(土)

★ 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 けのび～パタ足	パタ足や面かぶり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 7, 14, 21, 28	10月 6, 13, 20, 27	5月 12, 19, 26	11月 3, 10, 17, 24	6月 2, 9, 16, 23, 30	12月 1, 8, 15, 22	7月 5, 12, 19, 26	1月 5, 12, 19, 26	8月 2, 9, 23	2月 2, 9, 23	9月 2, 9, 16, 23, 30	3月 2, 9, 16, 23, 30	月	16:00-17:00	4月:4回 5月:3回 6月:5回 10月:4回 11月:4回 12月:4回 1月:4回 2月:3回 3月:5回	12人	けのびができる 市内在住・在学の小学生	プール	4月:4,300円 5月:3,300円 6月:5,300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があります) 電話受付9:30から
2	小学生スイム マンスリークロールクラス 面かぶりクロール～息継ぎ	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 7, 14, 21, 28	10月 6, 13, 20, 27	5月 12, 19, 26	11月 3, 10, 17, 24	6月 2, 9, 16, 23, 30	12月 1, 8, 15, 22	7月 5, 12, 19, 26	1月 5, 12, 19, 26	8月 2, 9, 23	2月 2, 9, 23	9月 2, 9, 16, 23, 30	3月 2, 9, 16, 23, 30	月	17:00-18:00	4月:4回 5月:3回 6月:5回 10月:4回 11月:4回 12月:4回 1月:4回 2月:3回 3月:5回	12人	面かぶりクロールができる 市内在住・在学の小学生	プール	4月:4,300円 5月:3,300円 6月:5,300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があります) 電話受付10:00から
3	年中・年長スイム① 木曜	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)			木	16:00-16:45	10回	15人	市内在住・在園の年中・年長児 (H31.4.2~R3.4.1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 4/9(水)									
4	年中・年長スイム① 金曜		5/9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 7/4, 11 (予備日7/18)			金																
5	年中・年長・小学生スイム① 泳力認定クラス水曜		5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25 7/2, 9, 16 (予備日7/23)			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。(P4)
 ※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
6	小学生スイム① 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。	5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25 7/2, 9, 16 (予備日7/23)	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 4/1~4/7 抽選 4/9(水)
7	小学生スイム① 木曜 ☆就学援助対象教室		5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3, 10 (予備日7/17)	木							
8	小・中学生スイム① 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。	5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3, 10 (予備日7/17)	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	
9	小・中学生スイム① 泳力認定クラス 金曜 ☆就学援助対象教室		5/9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 7/4, 11 (予備日7/18)	金	17:00-18:00						
10	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！	8/6, 7, 8, 13, 14, 15	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 7/9(水)
						6回	10人	市内在住・在園の年中・年長児 (H31.4.2~R3.4.1生れ)			
11	年中・年長・小学生スイム② 泳力認定クラス水曜	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。10級(クロール25m)の取得を目指して頑張りましょう。	10/8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10 (予備日12/17)	水	16:00-17:00	10回	12人	泳力認定進級テストの15級~11級を取得している年中・年長児(H31.4.2~R3.4.1生れ)・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 9/10(水)
12	年中・年長スイム② 木曜	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)	木	16:00-16:45	10回	15人	市内在住・在園の年中・年長児 (H31.4.2~R3.4.1生れ)	プール	10,300円	
13	年中・年長スイム② 金曜		10/10, 17, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12 (予備日12/19)	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。(P4)
 ※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
14	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。	10/8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10 (予備日12/17)	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 ☆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 9/10(水)
15	小学生スイム② 木曜 ☆就学援助対象教室		10/9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 (予備日12/18)	木							
16	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。	10/9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11 (予備日12/18)	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 ☆就学援助 3,500円	
17	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		10/10, 17, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12 (予備日12/19)	金							
18	年末短期子どもスイム (善行大越スポーツクラブ 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	日-火	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 12/10(水)
							10人	市内在住・在園の年中・年長児 (H31.4.2~R3.4.1生れ)			
							20人	善行大越スポーツクラブにて募集します			
19	年中・年長・小学生スイム③ 泳力認定クラス水曜	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。10級(クロール25m)の取得を目指して頑張りましょう。	1/14, 21, 28 2/4, 25 3/4, 11, 18 (予備日3/25)	水	16:00-17:00	8回	12人	泳力認定進級テストの15級~11級を取得している年中・年長児 (H31.4.2~R3.4.1生れ)・小学生	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 12/10(水)
20	年中・年長スイム③ 木曜	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)	木	16:00-16:45	8回	15人	市内在住・在園の年中・年長児 (H31.4.2~R3.4.1生れ)	プール	8,300円	
21	年中・年長スイム③ 金曜	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！	1/16, 23, 30 2/6, 13, 27 3/6, 13 (予備日3/27)	金	16:00-16:45	8回	15人	市内在住・在園の年中・年長児 (H31.4.2~R3.4.1生れ)	プール	8,300円	

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

(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。(P4)
 ※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
22	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。	1/14, 21, 28 2/4, 25 3/4, 11, 18 (予備日3/25)	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 12/10(水)
23	小学生スイム③ 木曜 ☆就学援助対象教室		1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日3/26)	木							
24	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。	1/15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12, 19 (予備日3/26)	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	
25	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		1/16, 23, 30 2/6, 13, 27 3/6, 13 (予備日3/27)	金	17:00-18:00						



ベビースイムDay in 石名坂

プールデビューは石名坂で!! 9/16(火)

石名坂のお水は

- ・臭いがいい
- ・肌がピリピリしない
- ・目が痛くならない
- ・毛髪に優しい

赤ちゃんも安心安全には入れるイベントです!



■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。

◆ 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。	4/7, 14, 21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 (予備日7/7)	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 3/15~3/21 抽選 3/22 (土)
2	月曜の夜からヨガ①	ヨガの呼吸と瞑想がもたらす身体的な効果と精神的な安定で週初めから整えませんか？自分と向き合う時間になるからオススメ！	4/7, 14, 21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30 (予備日7/7)	月	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	
3	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。	4/9, 16, 23 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25 7/2, 9 (予備日7/16)	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	
4	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。	4/9, 16, 23 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25 7/2, 9 (予備日7/16)	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	
5	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。	4/10, 17, 24 5/1, 8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 (予備日7/3)	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	
6	女性のためのボディシェイプ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。	4/11, 18, 25 5/2, 9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 (予備日7/4)	金	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	
7	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。	4/11, 18, 25 5/2, 9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 (予備日7/4)	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	
8	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果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。	4/11, 18, 25 5/2, 9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27 (予備日7/4)	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	
9	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。	9/29 10/6, 13, 20, 27 11/3, 10, 17, 24 12/1, 8, 15 (予備日12/22)	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 (土)
10	月曜の夜からヨガ②	ヨガの呼吸と瞑想がもたらす身体的な効果と精神的な安定で週初めから整えませんか？自分と向き合う時間になるからオススメ！	9/29 10/6, 13, 20, 27 11/3, 10, 17, 24 12/1, 8, 15 (予備日12/22)	月	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	

(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。

◆ 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
11	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。	10/1, 8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 17 (予備日12/24)	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 9/1～9/7 抽選 9/10(水)
12	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。	10/1, 8, 15, 22, 29 11/5, 12, 19, 26 12/3, 10, 17 (予備日12/24)	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	
13	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。	10/2, 9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27 12/4, 11, 18 (予備日12/25)	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	
14	女性のためのボディシェイプ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。	10/3, 10, 17, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12, 19 (予備日12/26)	金	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	
15	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。	10/3, 10, 17, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12, 19 (予備日12/26)	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 12/1～12/7 抽選 12/10(水)
16	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。	10/3, 10, 17, 24, 31 11/7, 14, 21, 28 12/5, 12, 19 (予備日12/26)	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	
17	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。	1/7, 14, 21, 28 2/4, 25 3/4, 11 (予備日3/18)	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	
18	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。	1/7, 14, 21, 28 2/4, 25 3/4, 11 (予備日3/18)	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	
19	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。	1/8, 15, 22, 29 2/5, 26 3/5, 12 (予備日3/19)	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 抽選 12/10(水)
20	女性のためのボディシェイプ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。	1/9, 16, 23, 30 2/6, 13, 27 3/6 (予備日3/13)	金	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	

(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。

◆ 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
21	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。	1/9, 16, 23, 30 2/6, 13, 27 3/6 (予備日3/13)	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	インターネット受付 申込期間 12/1~12/7 抽選 12/10(水)
22	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果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。	1/9, 16, 23, 30 2/6, 13, 27 3/6 (予備日3/13)	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	
23	月曜の夜からヨガ③	ヨガの呼吸と瞑想がもたらす身体的な効果と精神的な安定で週初めから整えませんか?自分と向き合う時間になるからオススメ!	1/19, 26 2/2, 9 3/2, 9, 16, 23 (予備日3/30)	月	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	
24	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。	1/19, 26 2/2, 9 3/2, 9, 16, 23 (予備日3/30)	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	
25	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。	1/19, 26 2/2, 9 3/2, 9, 16, 23 (予備日3/30)	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	

オープン教室「水中ウォーキング」

***毎週木曜日**
14:00~15:00

お申込みは参加当日のため、ご予約に合わせてお気軽にご参加いただけます

体力に自信のない方や水泳が苦手な方でもお気軽にご参加ください!
水の中で体を動かすことで日頃の運動不足を解消しましょう!!



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。	6/29（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	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。初めての仲間とプールだけでない様々なレクリエーションを通じてコミュニケーションを測り、夏休み最高の思い出を作りましょう！	8/19(火)	市内在住・在学の小学4年生～中学3年生	館内 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 7/9 (水)
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！水の特性が赤ちゃんの様々な感覚を刺激し、心身の発育・発達を促します。おもちゃや浮き具を自由に使いながら、親子で楽しく水遊び！	9/16(火)	6ヶ月～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。	12/7(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	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！	12/28(日), 29(月), 30(火)	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。	2/15（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