

令和7年度 第2期 スポーツ教室実施日程表

50m ... アクアパーク 50mプール  
レジャー ... アクアパーク レジャープール  
SH ... スポーツハウス  
※△ ... 中央コミュニティセンター3階講堂  
※□ ... 中央コミュニティセンター2階会議室

【一般水泳教室】

| 曜 | 区分 | 時 間         | 教 室 名 (対象)               | 定員<br>(人) | 指導員      | 回数  | 受講料    | 7月 |    |    |    |    | 8月 |   |    |    |    | 9月 |    |    |    |    | 会場                  |
|---|----|-------------|--------------------------|-----------|----------|-----|--------|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------------|
| 月 | 午前 | 10:30～12:00 | 月曜午前コース (成人)             | 30        | 平田(文)    | 10回 | 4,600円 | 7  | 14 | －  | 28 |    | 4  | － | 18 | 25 |    | 1  | 8  | －  | 22 | 29 | 50m<br>OSH<br>△レジャー |
|   | 夜  | 19:00～20:00 | 月曜ナイトコース (中学生以上)         | 30        | 小林(明)・藤田 | 10回 | 4,000円 | 7  | 14 | －  | 28 |    | 4  | － | 18 | 25 |    | 1  | 8  | －  | 22 | 29 |                     |
| 水 | 夜  | 19:00～20:00 | 初級コース (中学生以上)            | 20        | 小林(明)    | 10回 | 4,000円 | －  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | － | 20 | 27 |    | 3  | 10 | 17 | －  |    | レジャー                |
| 木 | 午前 | 10:30～12:00 | ニコニコ水泳<上級> (50歳以上)       | 50        | 藤田       | 10回 | 4,600円 | 3  | 10 | 17 | －  | 31 | －  | － | 21 | 28 |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    | 50m                 |
|   |    |             | ニコニコ水泳<初中級> (50歳以上)      |           | 西巻       | 10回 |        | 3  | 10 | 17 | －  | 31 | －  | － | 21 | 28 |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    | S H                 |
|   | 夜  | 18:00～19:00 | エンジョイスイミングナイトコース (中学生以上) | 20        | 平田(文)    | 10回 | 4,000円 | 3  | 10 | 17 | －  | 31 | －  | － | 21 | 28 |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    | レジャー                |
| 金 | 午前 | 10:30～12:00 | 金曜デイコース (成人)             | 30        | 藤田       | 10回 | 4,600円 | 4  | 11 | 18 | －  |    | 1  | － | －  | 22 | 29 | 5  | 12 | 19 | 26 |    | 50m<br>OSH          |
|   | 夜  | 18:00～19:00 | 金曜ナイトコース<1組> (中学生以上)     | 20        | 藤田       | 10回 | 4,000円 | －  | 11 | 18 | －  |    | 1  | 8 | －  | 22 | 29 | 5  | 12 | 19 | 26 |    | 50m                 |
|   |    | 19:00～20:00 | 金曜ナイトコース<2組> (中学生以上)     | 30        | 小林(明)・藤田 | 10回 |        | －  | 11 | 18 | －  |    | 1  | 8 | －  | 22 | 29 | 5  | 12 | 19 | 26 |    |                     |

【水中歩行教室】

| 曜 | 区分 | 時 間         | 教 室 名 (対象)           | 定員<br>(人) | 指導員   | 回数  | 受講料    | 7月 |    |    |    |   | 8月 |   |    |    |    | 9月 |    |    |    |    | 会場                   |
|---|----|-------------|----------------------|-----------|-------|-----|--------|----|----|----|----|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------------|
| 月 | 午後 | 13:00～14:00 | 月曜コース (身長145cm以上の成人) | 各<br>30   | 高嶋    | 10回 | 4,000円 | 7  | 14 | －  | 28 |   | 4  | － | 18 | 25 |    | 1  | 8  | －  | 22 | 29 | レジャー<br>○スポーツ<br>ハウス |
| 水 |    |             | 水曜コース (身長145cm以上の成人) |           | 小山    | 10回 | 4,000円 | 2  | 9  | 16 | 23 | － | 6  | － | 20 | 27 |    | 3  | 10 | 17 | －  |    |                      |
| 金 |    |             | 金曜コース (身長145cm以上の成人) |           | 小林(真) | 10回 | 4,000円 | 4  | 11 | 18 | －  |   | －  | 8 | －  | 22 | 29 | 5  | 12 | 19 | 26 |    |                      |

【アクアビクス教室】

| 曜 | 区分 | 時 間         | 教 室 名 (対象)    | 定員<br>(人) | 指導員 | 回数  | 受講料    | 7月 |    |    |    |    | 8月 |   |    |    |    | 9月 |    |    |    |  | 会場                   |
|---|----|-------------|---------------|-----------|-----|-----|--------|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|--|----------------------|
| 水 | 午前 | 10:00～11:00 | 水曜①コース (成人)   | 各<br>40   | 小山  | 10回 | 4,000円 | 2  | 9  | 16 | 23 | －  | 6  | － | 20 | 27 |    | 3  | 10 | 17 | －  |  | レジャー<br>○スポーツ<br>ハウス |
|   |    | 11:00～12:00 | 水曜②コース (成人)   |           |     | 10回 | 4,000円 | 2  | 9  | 16 | 23 | －  | 6  | － | 20 | 27 |    | 3  | 10 | 17 | －  |  |                      |
| 木 | 夜  | 19:00～20:00 | 木曜コース (中学生以上) |           |     | 10回 | 4,000円 | 3  | 10 | 17 | －  | 31 | －  | － | 21 | 28 |    | 4  | 11 | 18 | 25 |  |                      |
| 金 | 午前 | 10:00～11:00 | 金曜コース (成人)    |           | 高嶋  | 10回 | 4,000円 | 4  | 11 | 18 | －  |    | －  | 8 | －  | 22 | 29 | 5  | 12 | 19 | 26 |  |                      |

【親子水泳教室】 ※1 ご案内あり(「スポーツ教室のご案内」参照)

| 曜 | 区分 | 時 間        | 教 室 名 (対象)          | 定員<br>(組) | 指導員 | 回数  | 受講料   | 7月 |    |    |   |  | 8月 |   |   |    |    | 9月 |    |    |    |  | 会場   |
|---|----|------------|---------------------|-----------|-----|-----|-------|----|----|----|---|--|----|---|---|----|----|----|----|----|----|--|------|
| 土 | 午前 | 9:00～10:00 | 親子水泳 (年少・年中・年長児と大人) | 20        | 高嶋  | 10回 | 4600円 | －  | 12 | 19 | － |  | 2  | 9 | － | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 |  | レジャー |

【体操教室】

| 曜 | 区分 | 時 間        | 教 室 名 (対象)    | 定員<br>(人) | 指導員 | 回数  | 受講料         | 7月 |    |    |    |    | 8月 |   |    |    |    | 9月 |   |    |    |    | 会場                        |
|---|----|------------|---------------|-----------|-----|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|---|----|----|----|---------------------------|
| 月 | 午前 | 9:30～11:00 | リズム体操 (成人)    | 各<br>50   | 小山  | 10回 | 各<br>3,500円 | 7  | 14 | －  | 28 |    | 4  | － | 18 | 25 |    | 1  | 8 | －  | 22 | 29 | スポーツ<br>ハウス<br>球技場<br>※△□ |
| 火 |    |            | いきいき健康 (成人)   |           |     |     |             | 1  | 8  | 15 | －  | 29 | 5  | － | 19 | －  |    | 2  | 9 | 16 | －  | 30 |                           |
| 金 |    |            | 女性健康体操 (成人女性) |           | 小林  |     |             | 4  | 11 | 18 | －  |    | 1  | 8 | －  | 22 | 29 | 5  | － | 19 | 26 |    |                           |