

	教室名	対象	会 場	曜日	時 間	【令和5年度実施教室】			
						回数	定員	参加費	実施期間
1	Z U M B A	一般	第1体育室	火	12：15～13：15	17	80	8,500	4/4～7/25
						20	80	10,000	8/1～12/26
						12	80	6,000	1/9～3/26
2	リラックスヨガ	一般	第2体育室	金	19：00～20：00	16	20	8,000	4/7～7/28
						19	20	9,500	8/4～12/22
						12	20	6,000	1/5～3/29
3	はじめてのピラティス	一般	第3体育室	火	12：15～13：15	17	30	8,500	4/4～7/25
						21	30	10,500	8/1～12/26
						12	30	6,000	1/9～3/26
4	コリオスパイラル	一般	第3体育室	火	13：30～14：30	17	20	8,500	4/4～7/25
						21	20	10,500	8/1～12/26
						12	20	6,000	1/9～3/26
5	フリースタイルダンス	一般	第3体育室	火	14：30～15：30	17	20	8,500	4/4～7/25
						21	20	10,500	8/1～12/26
						12	20	6,000	1/9～3/26
6	シニア向け筋力運動	一般	第3体育室	木	13：30～14：30	16	30	8,000	4/6～7/27
						20	30	10,000	8/3～12/21
						12	30	6,000	1/11～3/28

7	やさしいZUMBA	一般	第3体育室	木	15：00～16：00	16	20	8,000	4/6～7/27
						21	30	10,500	8/3～12/28
						13	30	6,500	1/4～3/28
8	気功太極拳	一般	第3体育室	金	13：15～14：15	10	30	5,000	5/12～7/14
9	骨盤調整ヨガ	一般	会議室	火	9：30～10：30	17	20	8,500	4/4～7/25
						20	20	10,000	8/1～12/26
						12	20	6,000	1/9～3/26
10	流れるように動くヨガ	一般	会議室	火	10：50～11：50	17	20	8,500	4/4～7/25
						20	20	10,000	8/1～12/26
						12	20	6,000	1/9～3/26
11	シニア向け筋力運動	一般	会議室	木	10：00～11：00	19	25	9,500	8/3～12/21
						12	25	6,000	1/11～3/28
12	パワーヨガ	一般	会議室	木	12：15～13：15	16	25	8,000	4/6～7/27
						20	30	10,000	8/3～12/28
						12	30	6,000	1/11～3/28
13	誰でもできるヨガ	一般	会議室	木	13：45～14：45	16	20	8,000	4/6～7/27
						20	20	10,000	8/3～12/28
						13	20	6,500	1/4～3/28
14	ボクシングエクササイズ	一般	会議室	金	19：00～20：00	15	12	1回500円	4/1～7/28
					19：00～20：00	19	12	9,500	8/4～12/22
					11：00～12：00	12	12	1回500円	1/11～3/28

※1 上記のほか、令和6年度、7年度等は「スポーツ民踊」を実施

	教室名	対象	会 場	曜日	時 間	【令和元年度実施教室】			
						回数	定員	参加費	実施期間
15	水中ウォーキング	大人	プール	水	13：00～13：45	7	20	1,470	4/10～5/29
						7	20	1,470	6/5～7/17
16	水中運動	大人	プール	火	12：00～12：50	15	30	3,150	4/2～7/16
						15	30	3,150	9/3～12/24
						11	30	2,310	1/7～3/24
17	ジュニア水泳Ａ（２年生）	少年少女	プール	日	10：50～12：00	8	30	1,200	5/12～6/30
						8	30	1,200	10/13～12/8
18	ジュニア水泳Ｂ（３・４年生）	少年少女	プール	日	11：50～13：00	8	30	1,200	5/12～6/30
						8	30	1,200	10/13～12/8
19	ジュニア水泳Ｃ（５・６年生）	少年少女	プール	日	9：50～11：00	8	40	1,200	5/12～6/30
						8	40	1,200	10/13～12/8
20	一般初級水泳（クロール）	大人	プール	土	10：50～12：00	6	30	2,460	4/13～5/25
						6	30	2,460	9/7～10/12
21	一般初級水泳（背泳ぎ）	大人	プール	土	10：50～12：00	6	30	2,460	11/9～12/21
22	一般初級水泳（平泳ぎ）	大人	プール	日	10：50～12：00	6	30	2,460	1/5～2/9
23	一般初級水泳（バタフライ）	大人	プール	日	10：50～12：00	6	30	2,460	2/16～3/22（※2）
24	一般中級水泳（クロール）	大人	プール	土	9：50～11：00	6	30	2,460	4/13～5/25
						6	30	2,460	9/7～10/12

25	一般中級水泳（背泳ぎ）	大人	プール	土	9：50～11：00	6	30	2,460	11/9～12/21
26	一般中級水泳（平泳ぎ）	大人	プール	日	9：50～11：00	6	30	2,460	1/5～2/9
27	一般中級水泳（バタフライ）	大人	プール	日	9：50～11：00	6	30	2,460	2/16～3/22（※2）

※ プールの教室について、令和5年度は未実施であったため、1年間を通して開催実績のある令和元年度の実施実績を掲載  
ただし、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、2月26日以降は教室開催中止

※2 新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、2月26日以降は教室開催中止（6回の予定が2回で終了）