2026年度　Ⅲ期(12月～3月)　定期教室日程表　プール

2026.11.1更新

曜日	教室	指導者	時間	回数	受講料	12月					1月					2月					3月				
月	スイミング初級	三浦	9 : 45 ～ 10 : 45	14回	7,000	7	14	21			4		18	25		1	8	15	22		1	8	15		29
	スイミング中級		11 : 00 ～ 12 : 00	14回	7,000																				
	♪enjoy the Water exercize	太田	14 : 00 ～ 14 : 45	15回	7,500	7		21			4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
	♪アクアエクササイズ	高橋	19 : 05 ～ 19 : 50	12回	6,000	7		21			4		18	25		1	8	15	22		1		15		29
火	スイミング初中級	大谷	9 : 45 ～ 10 : 45	16回	8,000	1	8	15	22		5	12	19	26		2	9	16			2	9	16	23	30
	♪アクアエクササイズ	高橋	11 : 00 ～ 11 : 45	15回	7,500	1	8	15	22		5	12	19	26		2	9	16			2		16	23	30
	♪アクアビクス	富田	13 : 15 ～ 14 : 00	13回	6,500	1	8	15	22			12	19	26			9	16			2	9	16	23	
	スイミング中級	三浦	14 : 15 ～ 15 : 15	16回	8,000	1	8	15	22		5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	
	水中リハビリ運動	正村	9 : 45 ～ 10 : 45	17回	8,500	1	8	15	22		5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30
	プログレス&アンチエイジング		11 : 00 ～ 12 : 00	17回	8,500																				
	アダプテッド		16 : 00 ～ 17 : 00	17回	8,500																				
	NEW 流水サーキット		19 : 30 ～ 20 : 15	17回	8,500																				
水	スイミング初級	小口	9 : 45 ～ 10 : 45	17回	8,500	2	9	16	23		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
	シルバー水泳教室		11 : 00 ～ 12 : 00	17回	8,500																				
	スイミング中上級	坪井	13 : 15 ～ 14 : 15	16回	8,000	2	9	16	23		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	
木	♪アクアエクササイズ	大谷	10 : 00 ～ 10 : 45	15回	7,500	3	10	17	24		7	14	21	28		4		18	25		4	11	18	25	
	スイミング上級		11 : 00 ～ 12 : 00	15回	7,500																				
	♪水中健康運動	手塚	13 : 15 ～ 14 : 00	16回	8,000	3	10	17	24		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
	スイミング初級		14 : 15 ～ 15 : 15	16回	8,000																				
	第1週目3週目 スイミング初中級	高橋	19 : 05 ～ 20 : 05	8回	4,000	3		17			7		21			4		18			4		18		
	第2週目4週目 スイムサークル	西口 1/28～魚川		6回	3,000		10		24			14		28					25			11		25	
金	スイミング初級	小口	9 : 45 ～ 10 : 45	16回	8,000	4	11	18	25			8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	
	♪水中ウォーキング		11 : 00 ～ 11 : 45	16回	8,000																				
	スイミング入門	手塚	13 : 15 ～ 14 : 15	16回	8,000	4	11	18	25			8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	
	マスターズ	梅松	19 : 05 ～ 20 : 05	16回	8,000	4	11	18	25			8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	
	流水リラクゼーション	正村	9 : 45 ～ 10 : 45	16回	8,000	4	11	18	25			8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	

お子さま向け、定期教室

対象年齢：おむつのとれたお子様から4歳まで　　定員：12名
★2か月ごとの登録になります！都度払い1回1200円。

曜日	教室	指導者	時間	回数	受講料	12月					1月					2月					3月				
月	幼児スイミング教室	スイミングコーチ	15 : 30 ～ 16 : 15	6回	6,000	7	14	21			4	18	25												
				7回	7,000											1	8	15	22		1	8	15		
木	幼児スイミング教室	スイミングコーチ	15 : 30 ～ 16 : 15	8回	8,000	3	10	17	24		7	14	21	28											
				7回	7,000											4	18	25			4	11	18	25	

◆新設クラス◆　火曜日　19:30～　流水サーキット　担当:正村

◆新設スイムパーソナル◆　火曜日　スイムパーソナル　担当:魚川
19:00～/19:35～/20:10～30分のプライベートレッスン(別途料金)
詳細は裏面をご覧ください！

◇休講のご案内◇　**・12月27日(日)～1月3日(日)　年末年始のため、定期教室は休講となります。**

◇教室ご利用についてのお願い◇
・プールへのご入場は**20分前からの入場**となります。
・プール営業前の教室参加につきまして、レッスン時間のみのプールご利用となります。
　レッスン間でのご遊泳はご遠慮ください。
・「教室チケット」では、フリー遊泳等でのご利用は致しかねますのでご利用の際は一般チケットをご購入ください。

【申込開始日】2026年11月9日(月)午前9時より

【申 込 方 法】ご来館にて申込の方は、申込書へのご記入と受講料のお支払いを総合受付にて行って下さい。
WEBにて事前予約された方は、総合受付にて受講料をお支払いください。
期間途中からでもご参加可能です！残りの回数分の料金にてご参加いただけます。
注)教室受講料の他に別途施設料(プール500円、スタジオ200円)が必要となります。

【都 度 利 用】プール教室:700円+施設利用料500円
スタジオ教室:30分クラス➡700円+施設利用料200円
上記時間以外➡800円+施設利用料200円

WEB予約QRコード

定期教室クラスのご案内

スイミング入門	金	高校生以上 （初心者～上級）	【健康・体力づくり・正しい泳法習得】 ○入門…水に潜る・浮くことから始め、クロールの習得 ○初級…基礎の練習から、クロール・背泳ぎの習得 ○中級…初級の練習から、平泳ぎの習得 ○上級…中級の練習から、バタフライの習得 ○スイムサークル…長い距離を泳ぐクラス（フィン・パドル使用可） ○マスターズ…4泳法の泳力向上、マスターズ大会出場
スイミング初級	月・水・木・金		
スイミング初中級	火・木		
スイミング中級	月・火		
スイミング中上級	水		
スイミング上級	木		
スイムサークル	木	高校生以上	
マスターズ	金	中学生以上 育成コース	
シルバー水泳教室	水	中高齢者	健康・体力づくり・正しい泳法を習得していきます。
水中ウォーキング	♪ 金	高校生以上	身体への負担が少ない水中で、歩いて健康を維持しましょう。プール初心者にもおすすめです。
水中健康運動	♪ 木	中高齢者	足腰の衰え予防に、負担なく体力作りができます。
アクアビクス	♪ 火	高校生以上	有酸素運動での脂肪燃焼効果や、身体中の大筋群を高め、リズミカルに身体を動かします。
enjoy the Water exercize	♪ 月		前半は水を利用した様々な運動を、後半はアクアダンスを行います。
アクアエクササイズ	♪ 月・火・木		水中ウォーキングを中心とし、初歩的なアクアエクササイズを行います。
水中リハビリ運動	火	高校生以上・障害者 （療育手帳・障害者手帳保持）	水のリラクゼーション効果や浮力を使い安全で効果的なリハビリ運動を提供します。
プログレス＆アンチエイジング	火		流水プールを活用し、発達や若返りをうながす水中ムーブメントの数々を提供します。
アダプテッド	火	障害者 （療育手帳・障害者手帳保持）	波のプールや流水プール、滑り台など楽しいプールを使って、体力づくりや肥満解消をしながら、4泳法の習得を目指します。
流水リラクゼーション	金	高校生以上・障害者 （療育手帳・障害者手帳保持）	流水プールの水の力を利用した癒し効果を体感し、泳いだり歩いたりして健康・体力の維持増進を目指すクラス
流水サーキット	火	高校生以上・障害者 （療育手帳・障害者手帳保持）	流水プールで水の力を利用して、健康や体力の増進を目指すクラスです。



パーソナルスイム

【開 催 曜 日】火曜日　19:00～/19:35～/20:10～　担当：魚川
日曜日　10:00～/11:00～（各45分）　担当：坪井

【　料　金　】30分　2,500円　/　45分　3,300円　/　45分ペア4,300円

【ご予約方法】総合受付またはWEB予約

※開催日時は、WEB予約ページよりご確認ください。
※プール利用料別途必要となります。 一般500円　/　小中学生250円
　レギュラー会員、プール定期、通年券をお持ちの方は施設利用料はかかりません。
※キャンセル料：当日キャンセル100%、前日キャンセル50%のお支払いが発生いたします。
※30分は1コマお1人まで。45分は1コマ最大2名までにてご予約いただけます。



2026年度　Ⅲ期(12月～3月)　定期教室日程表　スタジオ

2026.11.1更新

曜日	教室	指導者	時間	回数	受講料	12月					1月					2月					3月				
月	ステップ　初級	栁澤	9 ： 15 ～ 10 ： 00	16回	9,600	7	14	21			4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
	リラックスヨガ	黒岩	10 ： 15 ～ 11 ： 15	15回	9,000	7	14	21			4	11	18	25		1	8	15	22		1	8		22	29
	ヨガ		11 ： 30 ～ 12 ： 30	15回	9,000																				
	DANCE DANCE	太田	12 ： 45 ～ 13 ： 45	15回	9,000	7		21			4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
	アロハフラダンス　初級	麗比	14 ： 00 ～ 15 ： 00	13回	7,800	7	14	21					18	25		1	8	15	22		1	8	15		29
	【KIDS】バレエ幼児	黒岩	16 ： 30 ～ 17 ： 20	13回	7,800	7	14	21			4		18	25		1	8	15	22		1	8			29
	【KIDS】バレエ小学生		17 ： 30 ～ 18 ： 30	13回	7,800																				
	初めてのベリーダンス	Malika	19 ： 30 ～ 20 ： 30	14回	8,400	7	14	21			4		18	25		1	8	15	22		1	8	15		29
火	リフレッシュヨガ	Mari	9 ： 45 ～ 10 ： 45	16回	9,600	1	8	15	22		5	12	19	26		2	9	16			2	9	16	23	30
	ボールピラティス	さゆり	11 ： 00 ～ 12 ： 00	16回	9,600	1	8	15	22		5	12	19	26		2	9	16			2	9	16	23	30
	はじめて筋トレシェイプ30	湯本	12 ： 10 ～ 12 ： 40	17回	8,500	1	8	15	22		5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30
	バランスボールトレーニング		12 ： 50 ～ 13 ： 35	17回	10,200																				
	完コピダンス	麻由	13 ： 45 ～ 14 ： 45	16回	9,600	1	8	15	22		5	12	19	26		2	9	16			2	9	16	23	30
	BAILA　BAILA	小島	15 ： 00 ～ 15 ： 45	17回	10,200	1	8	15	22		5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30
	美ボディヨガ		15 ： 55 ～ 16 ： 45	17回	10,200																				
	ハワイアンフラ	ITOMI	19 ： 30 ～ 20 ： 30	16回	9,600	1	8	15	22		5	12	19	26		2	9	16			2	9	16	23	30
水	エアロビクス　初中級	NAO	9 ： 45 ～ 10 ： 45	17回	10,200	2	9	16	23		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
	有酸素運動＆ストレッチ		11 ： 00 ～ 12 ： 00	17回	10,200																				
	美尻トレーニング＆コンディショニング	SHIGE	12 ： 20 ～ 13 ： 20	17回	10,200	2	9	16	23		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
	ZUMBA		13 ： 30 ～ 14 ： 30	17回	10,200																				
	ボールピラティス	さゆり	14 ： 45 ～ 15 ： 45	16回	9,600	2	9	16	23		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	
	HIPHOP	るうな	19 ： 15 ～ 20 ： 15	17回	10,200	2	9	16	23		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
木	太極拳	北村	9 ： 45 ～ 10 ： 45	16回	9,600	3	10	17	24		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
	ハワイアンフラ	ITOMI	10 ： 55 ～ 11 ： 55	15回	9,000	3	10	17	24		7	14	21	28		4		18	25		4	11	18	25	
	ピラティス30		12 ： 00 ～ 12 ： 30	15回	7,500																				
	はじめてバランスボール30	湯本	12 ： 40 ～ 13 ： 10	16回	8,000	3	10	17	24		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
	ZUMBA　GOLD	Mayumi	13 ： 20 ～ 14 ： 20	15回	9,000	3	10	17	24		7	14	21	28		4		18	25		4	11	18	25	
	筋トレシェイプ	湯本	14 ： 35 ～ 15 ： 35	16回	9,600	3	10	17	24		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
	ステップ　初級	こーき	19 ： 00 ～ 19 ： 45	16回	9,600	3	10	17	24		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
	エアロビクス　中級		19 ： 55 ～ 20 ： 45	16回	9,600																				
金	バレエストレッチ	黒岩	9 ： 30 ～ 10 ： 15	16回	9,600	4	11	18	25			8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	
	アロハフラダンス　中級	麗比	10 ： 30 ～ 11 ： 30	15回	9,000	4	11	18	25				15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	
	ほぐしヨガ	黒岩	11 ： 40 ～ 12 ： 40	16回	9,600	4	11	18	25			8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	
	エアロビクス　初級	小島	13 ： 00 ～ 13 ： 45	16回	9,600	4	11	18	25			8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	
	BAILA　BAILA		13 ： 55 ～ 14 ： 45	16回	9,600																				
	ウェーブリング		14 ： 55 ～ 15 ： 45	16回	9,600																				
	エアロビクス　初級	こーき	19 ： 00 ～ 19 ： 45	16回	9,600	4	11	18	25			8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	
	ステップ　中級		19 ： 55 ～ 20 ： 45	16回	9,600																				
土	Style Hiphop	瑚麦	12 ： 15 ～ 13 ： 15	13回	7,800	5	12		26				16	23	30	6	13		27		6	13	20	27	
	JAZZ	連那	13 ： 30 ～ 14 ： 30	13回	7,800	5	12		26				16	23	30	6	13		27		6	13	20	27	

◆ご案内◆　・12月27日(日)～1月3日(日)　年末年始のため、定期教室は休講となります。

【申込開始日】2026年11月9日(月)午前9時より

☆お早目のお申し込みへのご協力をお願いいたします。

【申 込 方 法】◇ご来館にて申込の方は、申込書へのご記入と受講料のお支払いを総合受付にて行って下さい。
◇WEBにて事前予約された方は、総合受付にて受講料をお支払いください。
！！期間途中からでもご参加可能です！残りの回数分の料金にてご参加いただけます！！

【都 度 利 用】プール教室：700円+施設利用料500円
スタジオ教室：30分クラス➡700円+施設利用料200円
上記時間以外➡800円+施設利用料200円

注)教室受講料の他に別途施設利用料(プール500円、スタジオ200円)が必要となります。

WEB予約QRコード

定期教室クラスのご案内

○レッスンのご参加は高校生以上となります。予めご了承ください。

燃焼系			
ステップ　初級	月・木	運動着、シューズ、タオル、飲み物	ステップ台を用いて、基本的な動作（昇降運動）をつなぎ合わせながら、持久力を高めていくクラス
ステップ　中級	金	運動着、シューズ、タオル、飲み物	ステップ台を用いて、基本動作から回転動作をつなぎ合わせ、持久力を高めていくクラス
エアロビクス　初級	木・金	運動着、シューズ、タオル、飲み物	エアロビクスの基本動作から行うクラスです。強度は高くなく、無理なく動けるクラス
エアロビクス　初中級	水	運動着、シューズ、タオル、飲み物	初心者の方からエアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。基本動作に合わせて、跳ねる動作も入ってきます。無理のない範囲で動けるクラス
エアロビクス　中級	木	運動着、シューズ、タオル、飲み物	基本動作に合わせて、跳ねる動作が入ってきます。運動強度がやや強めで脂肪燃焼をしていくクラス
有酸素運動＆ストレッチ	水	運動着、シューズ、タオル、飲み物	有酸素運動でカラダを温め、ストレッチや体幹部の強化を行うクラス

ダンス系			
バレエストレッチ	金	運動着、シューズ、タオル、飲み物	バレエの要素をとりいれた、優しいストレッチクラス
ハワイアンフラ	火・木	運動着、タオル、飲み物	ハワイアンの音楽にのって癒されながら楽しく踊ります。初心者大歓迎。
アロハフラダンス（初級）	月	運動着、シューズ、タオル、飲み物	ビギナーの為のクラスです。ベーシックステップからゆっくりと行うクラス
アロハフラダンス（中級）	金	運動着、タオル、飲み物、筆記用具	フラは身体にも心にも優しいヒアリングです。是非、ご一緒に。
ZUMBA	水	運動着、シューズ、タオル、飲み物	とにかく楽しくラテンの音楽に合わせて踊るだけ!!はじめての方も大歓迎。
ZUMBA　GOLD	木	運動着、シューズ、タオル、飲み物	運動が苦手な方、シニアの方の為の優しいズンバです。無理なく、楽しく動きましょう♪
初めてのベリーダンス	月	運動着、タオル、飲み物	ベリーダンスの基本ステップと簡単な振付を楽しむクラス
DANCE DANCE	月	運動着、シューズ、タオル、飲み物	初心者でも！踊りをやってみたい方は是非！振り付けをしてダンスを楽しむクラス
完コピダンス	火	運動着、シューズ、タオル、飲み物	人気アーティストの振り付けをコピーして踊るクラス
HIPHOP	水	運動着、シューズ、タオル、飲み物	POPミュージックにのせて踊るクラスです。楽しく身体を動かしましょう！！
Style　Hiphop	土	運動着、シューズ、タオル、飲み物	初めての方も大歓迎!!ダンスを楽しみたい方は是非、お越しください。
JAZZ	土	運動着、シューズ、タオル、飲み物	初めての方も大歓迎!!美しく楽しく一緒に踊りましょう。
BAILA　BAILA	火・金	運動着、シューズ、タオル、飲み物	ラテン系ダンスのリズムに合わせて、ウエストやヒップを意識的に動かすエクササイズ。

調整・コンディショニング系			
リラックスヨガ	月	運動着、タオル、飲み物	朝一番で身体と呼吸を整えて良い一日を過ごしましょう。やさしいヨガのクラス
ヨガ	月	運動着、タオル、飲み物	流れるようにポーズを行い脂肪燃焼効果を高めましょう。たくさん動きたい方にお勧め！
リフレッシュヨガ	火	運動着、タオル、飲み物	ストレッチやヨガのポーズを組み合わせながら全身を大きく動かしていくクラス
ほぐしヨガ	金	運動着、タオル、飲み物	血流促進や姿勢の改善など身体の調子をほぐし整えていく、やさしいヨガのクラス
美ボディヨガ	火	運動着、タオル、飲み物	のびやかに動きながらしなやかな体を目指すクラス
ボールピラティス	火・水	運動着、タオル、飲み物	体幹を鍛え、姿勢改善やしなやかな身体づくりを目指すクラス
ピラティス30	木	運動着、タオル、飲み物	体幹を中心に姿勢や柔軟性を向上させるクラス
ウェーブリング	金	運動着、タオル、飲み物	日頃の疲れをとり、気持ちをリセットしていくクラス
美尻トレーニング＆コンディショニング	水	運動着、シューズ、タオル、飲み物	お尻をターゲットとした自重トレーニングと一度で効果を感じられるコンディショニングのクラス
はじめて筋トレシェイプ30	火	運動着、シューズ、タオル、飲み物	基本的なトレーニングを行い、楽しく筋トレを行うクラス
筋トレシェイプ	木	運動着、シューズ、タオル、飲み物	大きな筋肉を動かして痩せやすい身体を作っていくクラス
はじめてバランスボール30	木	運動着、シューズ、タオル、飲み物	バランスボールを活用し、ストレッチを行います。関節の可動域に不安をかかえる方にお勧めのクラス
バランスボールトレーニング	火	運動着、シューズ、タオル、飲み物	バランスボールを活用し筋トレ、ストレッチを行います。関節の可動域に不安をかかえる方にお勧めのクラス
太極拳	木	運動着、シューズ、タオル、飲み物	こころと身体のバランスを整え筋力を向上させていくクラス

KIDS			
キッズバレエ	月	運動着、シューズ、タオル、飲み物	バレエの基礎を楽しく学びましょう！！