

曜日	教室	指導者	時間	回数	受講料	4月				5月				6月				7月					
月	スイミング初級	三浦	9 : 45 ~ 10 : 45	15回	7,500	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		
	スイミング中級		11 : 00 ~ 12 : 00	15回	7,500																		
	enjoy the Water exercise	太田	14 : 00 ~ 14 : 30	16回	6,400	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		
	NEW アクアピクス30		14 : 30 ~ 15 : 00	16回	6,400																		
	NEW アクアエクササイズ	高橋	19 : 05 ~ 19 : 50	15回	7,500	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		
火	スイミング初中級	大谷	9 : 45 ~ 10 : 45	16回	8,000	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28		
	NEW アクアエクササイズ	高橋	11 : 00 ~ 11 : 45	16回	8,000	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28		
	NEW アクアピクス	富田	13 : 15 ~ 14 : 00	13回	6,500	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	30	7	14	21	28			
	スイミング中級	三浦	14 : 15 ~ 15 : 15	16回	8,000	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28		
	水中リハビリ運動	正村	9 : 45 ~ 10 : 45	16回	8,000																		
	プログレス&アンチエイジング		11 : 00 ~ 12 : 00	16回	8,000	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28		
	アダプテッド		16 : 00 ~ 17 : 00	16回	8,000																		
水	スイミング初級	小口	9 : 45 ~ 10 : 45	16回	8,000	1	8	15	22	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29		
	シルバー水泳教室		11 : 00 ~ 12 : 00	16回	8,000																		
	スイミング中上級	坪井	13 : 15 ~ 14 : 15	16回	8,000	1	8	15	22	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29		
NEW アクアZUMBA	SHIGE	14 : 50 ~ 15 : 30	15回	7,500	1	8	15	22	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29			
木	NEW アクアエクササイズ	大谷	10 : 00 ~ 10 : 45	18回	9,000	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30
	スイミング上級		11 : 00 ~ 12 : 00	18回	9,000																		
	水中健康運動	手塚	13 : 15 ~ 14 : 00	18回	9,000	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30
	スイミング初級		14 : 15 ~ 15 : 15	18回	9,000																		
	第1週目3週目 NEW スイミング初中級	高橋	19 : 05 ~ 20 : 05	8回	4,000	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30
第2週目4週目 NEW スイムサークル	8回			4,000																			
金	スイミング初級	小口	9 : 45 ~ 10 : 45	18回	9,000	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31
	水中ウォーキング		11 : 00 ~ 11 : 45	18回	9,000																		
	スイミング入門	手塚	13 : 15 ~ 14 : 15	18回	9,000	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31
	マスターズ	梅松	19 : 05 ~ 20 : 05	16回	8,000	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	
	流水リラクゼーション	正村	9 : 45 ~ 10 : 45	18回	9,000	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31

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  
 ★4月5日、6月7月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	4月				5月				6月				7月			
月	幼児スイミング教室	スズキ	15 : 30 ~ 16 : 15	7回	7,000	6	13	20	27	11	18	25									
				7回	7,000									1	8	15	22	29	6	13	27
木	幼児スイミング教室	スズキ	15 : 30 ~ 16 : 15	8回	8,000	2	9	16	23	7	14	21	28								
				8回	8,000									4	11	18	25	2	9	16	23

◇変更◇

(月)enjoy the water exwrcize →14:00~enjoy the water exwrcize 14:30~アクアピクス30

アクアエクササイズ 19:15~→19:05~

(木)スイミング初級 19:15~→19:05~第1・3週目スイミング初中級  
 第2・4週目スイムサークル

(金)マスターズ 19:15~→19:05~



このマークは音楽をレッスンにて使用するものです。音楽によって、アクアを楽しんでください♪

【申込開始日】2026年3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:30分クラス→600円+施設利用料500円

上記時間以外→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)	<b>【健康・体力づくり・正しい泳法習得】</b> ○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		
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		
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	 月・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 exercise	 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。
AQUA ZUMBA	 水		世界中の音楽に合わせて水中で楽しみながら踊りましょう。
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、健康・体力の維持増進をしましょう。

2026年度 I期(4月~7月) 定期教室日程表 スタジオ

2026.3.3更新

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

◆新設◆

(火)12:10~ はじめて筋トレシェイプ30  
 16:00~ BAILA BAILA  
 (水)14:40~ ボールピラティス  
 (木)12:00~ ピラティス30  
 12:45~ はじめてバランスボール30  
 (金)13:55~ BAILA BAILA  
 19:55~ ステップ中級

◇変更◇

(火)美ボディヨガ 15:00~16:00⇒15:55~16:45  
 (木)ZUMBA GOLD 13:15~14:15⇒13:20~14:20  
 エアロビクス初級 18:55~19:40⇒ステップ初級 19:00~19:45  
 エアロビクス中級 19:50~20:45⇒19:55~20:45  
 (金)エアロビクス初級 13:15~14:15⇒13:00~13:45  
 ウェープリング 14:30~15:30⇒14:55~15:45

【申込開始日】2026年3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:30分クラス⇒600円+施設利用料500円

上記時間以外⇒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

○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、基本的な動作をつなぎ合わせながら、持久力を高めていきましょう。
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、回転ステップなどの動作をつなぎ合わせ、持久力を高めていきましょう。
エアロビクス 初級	木・金	運動着、シューズ、タオル、飲み物	曲に合わせて楽しく汗を流しましょう。
エアロビクス 初中級	水	運動着、シューズ、タオル、飲み物	初心者から中級者の方までご参加いただけます。
エアロビクス 中級	木	運動着、シューズ、タオル、飲み物	少し難易度の高いステップ(コリオ)で脂肪燃焼をしましょう。
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、ストレッチと体幹部の強化を行います。
パワーヨガ	火	運動着、シューズ、タオル、飲み物	筋肉を動かす気持ちよく1日をスタートさせましょう。

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入れた、優しいストレッチクラスになります。
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。
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、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みます。
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教室です。
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。
HIPHOP	水	運動着、シューズ、タオル、飲み物	HIPHOPミュージックにのせて楽しく踊りましょう。
Style Hip-hop	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。やさしいヨガです。
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！
ほぐしヨガ	金	運動着、タオル、飲み物	幅広い年齢の方が安心して行えるやさしいヨガです。
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します。
ボールピラティス	火・水	運動着、タオル、飲み物	ミニボールを使用して身体のストレッチと体幹部とバランスの強化を行います。
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です。
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きましょう。
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。
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、楽しく筋トレを行いましょう。
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つくります。
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。
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。
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きます。

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!!