

令和7年度 短期運動教室 第2シーズン開催！

申込受付

令和7年 8月1日(金) 午前9時30分～8月15日(金)

開催期間

令和7年 9月～11月の間 [計6回]

対象

高校生以上の会員・非会員

参加料金

会員 2,500円 非会員 3,500円

その他

内履きやタオル、水着等の道具は各自で用意してください。

身体を伸ばして縮めて身体の中から心もすっきり～✿

①すっきりヨガ [火曜 15:15～16:00]

ヨガで全身のバランスを整えてみませんか。

定員 20名程度 会場 プール会議室 講師 西田 史子

9月	16	30
10月	14	28
11月	4	25

武術から武道へ、そして合気道は和の武道へ護身術、健康法としても効果的です✿

②極意の合気道 [火曜 19:15～20:15]

合気道は競わない生涯スポーツ！

定員 20名程度 会場 走路会場 講師 島 恵司

9月	16	30
10月	14	28
11月	4	25

スロ～テンポなりズムに合わせて楽しくいい汗♪流そう

③超～かんたんエアロ[木曜 20:00～20:40]

簡単な動きで楽しみながらレッツエクササイズ！

定員 20名程度 会場 サブアリーナ 講師 橋本 早苗

9月	11	25
10月	2	16 30
11月	6	

できると楽しい！たくさん汗をかいてリフレッシュ＆体力づくり

④NEW 初級ステップ[金曜 18:10～18:55]

シェイプアップしたい方、しっかり動きたい方におすすめ！

定員 20名程度 会場 第1研修室 講師 松井 望美

9月	12	26
10月	3	17
11月	7	21

週末の夜はナイトピラティスで体の芯からリフレッシュ✿

⑤ナイトピラティス[金曜 19:15～20:00]

初心者大歓迎♥強く美しい姿勢をつくりましょう！

定員 20名程度 会場 プール会議室 講師 川崎 英俊

9月	12	26
10月	3	24
11月		14 28

初めての方、大歓迎!!水と仲良くなろう

⑥ライフスイミング(初級)[土曜 13:30～14:45]

自分に合った泳ぎ方を見つけて楽しく泳ごう！

定員 10名程度 会場 温水プール 講師 スポーツ協会職員

9月	13	27
10月	4	18
11月	8	15

週末の夜、水の中で心身ともにリフレッシュ✿

⑦ナイトスイミング[土曜 19:15～20:30]

“初心者から中級者向け”夜もぐっすり快眠を目指そう！

定員 20名程度 会場 温水プール 講師 高木 修

9月	13	27
10月	4	18
11月	8	22