

# 令和7年度 短期運動教室 第3シーズン開催！

申込受付

令和7年12月1日(月) 午前9時30分～12月15日(月)

開催期間

令和8年1月～3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

|    |   |   |    |    |
|----|---|---|----|----|
| 1月 |   | 6 |    | 20 |
| 2月 | 3 |   | 17 |    |
| 3月 | 3 |   | 17 |    |

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 15名程度 会場 走路会場 講師 島 恵司

|    |   |   |  |    |
|----|---|---|--|----|
| 1月 |   | 6 |  | 20 |
| 2月 | 3 |   |  | 24 |
| 3月 | 3 |   |  | 24 |

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 30名程度 会場 サブアリーナ 講師 橋本 早苗

|    |   |    |    |    |
|----|---|----|----|----|
| 1月 |   | 8  |    | 29 |
| 2月 |   | 12 |    | 26 |
| 3月 | 5 |    | 19 |    |

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

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 1月 |    | 16 | 23 | 30 |
| 2月 |    | 20 | 27 |    |
| 3月 | 13 |    |    |    |

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

|    |   |    |    |    |
|----|---|----|----|----|
| 1月 |   |    | 16 | 30 |
| 2月 |   |    | 20 | 27 |
| 3月 | 6 | 13 |    |    |

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

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 1月 |    | 17 |    | 31 |
| 2月 |    | 21 | 28 |    |
| 3月 | 14 | 21 |    |    |

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

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 1月 |    | 17 |    | 31 |
| 2月 |    | 21 | 28 |    |
| 3月 | 14 | 21 |    |    |