

# 令和7年度 短期運動教室 第1シーズン開催！

申込受付	令和7年4月1日(火) 午前9時30分～4月15日(火)
開催期間	令和7年5月～7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

5月		13		
6月	3		17	24
7月	1		15	

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

5月				
6月	3		17	24
7月	1		15	22

スロ～テンポなリ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 会議室 講師 橋本 早苗

5月	1	8		
6月	5		19	
7月	3		17	

できると楽しい！たくさん汗をかいてリフレッシュ&体づくり

**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

5月	2	9		
6月	6		20	
7月	4		18	

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

5月		9	30	
6月	6		27	
7月	4		25	

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 体育協会職員

5月		10		31
6月	7		21	
7月	5		19	

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 中村 英男・高木 修

5月		10		31
6月	7		21	
7月	5		19	