



26	77	日本泳法	春	4/5	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/28	日	13:30	8	市水協 日本泳法部	25m泳げる方 (小学校5年生以上の方)	20	参加料 2,400円 入場料(1回)500円	●	日本独特の泳法である「日本泳法」を学び、習得します。
	秋		10/4	10/16	10/25	11/7	11/8	11/15	11/29	12/6	14:30		8	20						
	冬		1/17	1/24	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	14:30		8	20						
27	80	おしえて泳	春	4/4	6/6							土	13:30	2	市水協 ボランティア 指導員	屋内プール利用者	-	参加料 無料 入場料(1回)500円	-	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎ方のコツをポイントアドバイスします。
	夏		7/4																	
	秋		10/3	11/7	12/5															
28	84	親子でちやぶ	春	4/29	6/6							土日祝	10:00-1:00	2	公社 スタッフ	幼児と保護者	50	参加料 300円 入場料(1回)500円	-	アームパイなどの浮き具を使用し、親子で触れ合い楽しく遊び、運動不足・ストレスを解消します。 上記内容を幼児プールで開催。
	秋		9/22	11/23																
	冬		2/23	3/21																
29	87	夏休みちびっこ水泳	夏	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8				火 土	8:30	5	市水協 レディー を 公社 スタッフ	泳げない小学1年～4年	100	参加料 3,000円 (入場料込み)	-	水櫃れからバタ足習得、クロール25m完泳まで、レベル別のクラスで練習します。
	春		4/25																	
	秋		11/7																	
30	88	スクーバダイビング 初心者コース	春	4/25								土日	9:30	1	ダイビング スクール 海風	25m泳げる中学生以上の方	20	参加料 3,000円 入場料(1回)500円	-	ダイビング機材を使用し、水中を散策します。
	秋		11/7																	
	冬		2/11																	
31	91	スクーバダイビング ブランクダイバー リフレッシュコース	秋	12/13								日	16:30	1	ダイビング スクール 海風	ダイビングライセンス取得者	20	参加料 4,000円 入場料(1回)500円	-	安全に海でダイビングを楽しむために、シーズンオフにプールでダイビングスキルを復習します。
	春		4/25																	
	冬		3/14																	

種別	個数	教室名	期	曜日	時間	回数	講師	対象	定員	費用	シニア割引	内容										
32	93	Sintex美容体操	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	火	10:30	10	西田 美千代	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 6,000円 (入場料込み)	●	身体のかみを手放し、音楽に合わせて体を動かすから疲れて身体を動かします。筋力の衰えも交えて全身を整える新しいエクササイズです。
	秋		9/29	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	11:30	8	15									
	冬		1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	11:30	8	15									
33	96	やさしい健康	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	火	13:30	10	公社スタッフ	50歳以上の方	15	参加料 2,500円 (入場料込み)	-	高齢者向けにやさしい運動を行う健康教室です。
	秋		9/29	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	14:30	8	15									
	冬		1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	14:30	8	15									
34	100	フラダンス	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	火	14:45	10	ハハラウ オウアイウ	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 4,800円 (入場料込み)	●	ハワイの曲に合わせて楽しみながら踊ります。
	秋		9/29	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	15:45	8	15									
	冬		1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	15:45	8	15									
35	102	ボディメイクフィットネス	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/27	6/3	6/10	6/17		水	10:30	8	西田 美千代	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 4,800円 (入場料込み)	●	ストレッチ、有酸素運動で脂肪燃焼、正しい筋トレで筋肉をつけ代謝を上げ、身体を1クールで整えます。	
	秋		9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2		11:30	10			15				
	冬		1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10		11:30	10			15				
36	106	ピラティス	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	木	11:30	10	古川 裕美	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 8,000円 (入場料込み)	●	身体の奥深くにある筋肉を動かします。
	秋		10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12:30		10	15						
	冬		1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		12:30	10			15			
37	109	ルーシーダットン	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	木	13:30	10	金井 昌代	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 8,000円 (入場料込み)	●	タイに伝わるヨガエクササイズです。身体の内がみを矯正、リンパの流れや血行を促進、筋肉のコリをほぐし、関節の柔軟性を向上させます。
	秋		10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	14:30		10	15						
	冬		1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		14:30	10			15			
38	111	骨盤エクササイズ	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	金	10:00	10	齋内 梨絵	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 8,000円 (入場料込み)	●	骨盤がゆがみにくい身体づくりを目的とした筋力・バランスのトレーニングを行います。
	秋		10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	11:00		10	15						
	冬		1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	11:00		10	15						
39	114	ヨガ①	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	日	13:30	10	桑野 恵子	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 6,000円 (入場料込み)	●	呼吸のリズムに合わせて様々なポーズをとります。
	秋		10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	14:30		10	15						
	冬		1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	14:30		10	15						
40	118	ヨガ②	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	金	14:45	10	桑野 恵子	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 8,000円 (入場料込み)	●	呼吸のリズムに合わせて様々なポーズをとります。
	秋		10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	15:45		10	15						
	冬		1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	15:45		10	15						
41	122	産後ママヨガ①	春	4/10	4/17	4/24							金	11:15	3	齋内 梨絵	未就学の子を持つママ	18	参加料 1,500円 (入場料込み)	-	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、友達作りにおすすめです。	
	秋		10/2	10/9	10/16									12:00	3			18				
	冬		1/8	1/15	1/22									12:00	3			18				
42	124	産後ママヨガ②	春	5/1	5/8	5/15							金	11:15	3	齋内 梨絵	未就学の子を持つママ	18	参加料 1,500円 (入場料込み)	-	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、友達作りにおすすめです。	
	秋		10/23	10/30	11/6									12:00	3			18				
	冬		1/29	2/5	2/12									12:00	3			18				
43	127	産後ママヨガ③	春	5/22	5/29	6/5							金	11:15	3	齋内 梨絵	未就学の子を持つママ	18	参加料 1,500円 (入場料込み)	-	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、友達作りにおすすめです。	
	秋		11/13	11/20	11/27									12:00	3			18				
	冬		2/19	2/26	3/5									12:00	3			18				

種別	個数	イベント名	曜日	時間	回数	講師	対象	定員	費用	シニア割引	内容
		出張親子でちやぶ(東公園児童プール)	8/10	月・祝 10:30 11:00	1	公社スタッフ	幼児と保護者	50	参加料 無料 入場料 無料	-	アームパイなどの浮き具を使用し、親子で触れ合い楽しく遊び、運動不足・ストレスを解消します。
		着衣水泳体験会	6/27	土 10:00 12:00	1	海上保安庁	25m泳げる方 (小学校4年生以下の方は保護者と一緒の受講が必要)	40	参加料 無料 入場料(1回)500円	-	水泳事故時の救命術として着衣の状態でも水に泳ぐことを学びます。
		季節イベント	こどもの日 文化の日 クリスマス 春分の日	5/5 11/3 12/23 3/20	祝	松田 都美 (サッポロ)	25m泳げる小学生以上	-	参加料 無料 入場料(1回)500円	-	泳線高飛び込み・サッポロ・e-sportsなど、体験イベントを実施予定です。
		水球体験会	11/28	土 10:00 12:00	1	ブルボン ウォーター ボートクラブ 相崎	小学3年生から中学3年生	40	参加料 500円 入場料(1回)200円	-	水球についての講義で学んだ後、バスやシュートなどの基本を練習し、ミニゲームを行います。
		古希・還暦野球大会	9月	調整中 9:00 15:00	1	-	60歳以上の方	2チーム	5,000円/チーム	-	古希・還暦野球チームによるダブルヘッダーまたはーナメント戦を行います。