

30個 90個

852回

2015人 2614人

種類	個数	教室名	期	期日											曜日	時間	回数	講師	対象	定員		参加料	費用	シニア割引	内容	
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備日						コロナ	通常					単価
1	1	女性のための水泳【平泳ぎ】 ゆったり/しっかり	春	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	火	10:15	10	市水協 レディース部	クローラと背泳ぎが泳げる15歳以上の女性(中学生を除く)	32	40	360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円	●	平泳ぎで25m完泳を目指します。
	秋		9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	32		40	360			参加料 3,600円 入場料(1回)500円					
	冬		1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/5	3/12				3/19	3/26		32	40			360	参加料 2,800円 入場料(1回)500円				
2	4	女性のための水泳【バタフライ】 ゆったり/しっかり/がっつり	春	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	火	11:30	10	市水協 レディース部	クローラ・背泳ぎ・平泳ぎが泳げる15歳以上の女性(中学生を除く)	48	60	360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円	●	バタフライで25m完泳を目指します。
	秋		9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	48		60	360			参加料 3,600円 入場料(1回)500円					
	冬		1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/5	3/12				3/19	3/26		48	60			360	参加料 2,800円 入場料(1回)500円				
3	7	アフタヌーンアクア	春	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	火	14:00	10	桑野 恵子	15歳以上の方(中学生を除く)	30	50	240	参加料 2,400円 入場料(1回)500円	●	水中でリズムに合わせて身体を動かすプログラムです。日頃の運動不足を有酸素運動で無理なく解消するだけでなく脂肪燃焼も期待できます。
	秋		9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	30		50	240			参加料 2,400円 入場料(1回)500円					
	冬		1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/5	3/12				3/19	3/26		30	50			240	参加料 1,900円 入場料(1回)500円				
4	10	ナイト水泳【はじめてクローラ】	春	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	火	19:30	10	市水協 レディース部	泳ぎの苦手な15歳以上の方(中学生を除く)	8	10	360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円	●	これから水泳を始めたい方や泳ぎを習得したい、健康の維持増進やゆったりと水泳を楽しみたい方向けのプログラムです
	秋		9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	8		10	360			参加料 3,600円 入場料(1回)500円					
	冬		1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/5	3/12				3/19	3/26		8	10			360	参加料 2,800円 入場料(1回)500円				
5	13	アクアエクササイズ【午前】	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14		6/28	7/5	水	10:15	9	佐久間 好美	15歳以上の方(中学生を除く)	30	50	240	参加料 2,100円 入場料(1回)500円	●	水中でリズムに合わせて身体を動かすプログラムです。日頃の運動不足を有酸素運動で無理なく解消するだけでなく脂肪燃焼も期待できます。
	秋		10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	30		50	240			参加料 2,400円 入場料(1回)500円					
	冬		1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/27				30	50			240	参加料 2,400円 入場料(1回)500円				
6	16	みんなの水泳(水)【平泳ぎ】	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14		6/28	7/5	水	11:15	9	市水協 レディース部	クローラ・背泳ぎが泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	16	20	360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円	●	平泳ぎで25m完泳を目指します。
	秋		10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	16		20	360			参加料 3,600円 入場料(1回)500円					
	冬		1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/27				16	20			360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円				
7	19	みんなの水泳(水)【バタフライ】	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14		6/28	7/5	水	11:30	9	市水協 レディース部	クローラ・背泳ぎ・平泳ぎが泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	16	20	360	参加料 3,200円 入場料(1回)500円	●	バタフライで25m完泳を目指します。
	秋		10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	16		20	360			参加料 3,600円 入場料(1回)500円					
	冬		1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/27				16	20			360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円				
8	22	みんなの水泳(水)【4泳法】	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14		6/28	7/5	水	11:45	9	市水協 レディース部	4泳法が泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	16	20	360	参加料 3,200円 入場料(1回)500円	●	100m個人メドレー完泳を目指します。
	秋		10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	16		20	360			参加料 3,600円 入場料(1回)500円					
	冬		1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/27				16	20			360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円				
9	25	ウォーキング&アクア	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14		6/28	7/5	水	14:00	9	梶見 優子	15歳以上の方(中学生を除く)	30	50	240	参加料 2,100円 入場料(1回)500円	●	水の持つ4大特性「浮力・抵抗・水温・水圧」を活かした安全で効果的なウォーキングを行います。また、アクアエクササイズも取り入れ楽しく運動し、生活習慣病などの疾病予防や改善、体力と健康の維持増進を目指します。
	秋		10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	30		50	240			参加料 2,400円 入場料(1回)500円					
	冬		1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/27				30	50			240	参加料 2,400円 入場料(1回)500円				
10	28	わいわい ちびっこ水泳【1・2年生】	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14		6/28	7/5	水	16:40	9	市水協 レディース部	泳ぎの苦手な小学校1・2年生	30	30	360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円	-	水慣れやバタ足習得を目指すクラスからクローラ習得を目指すクラスまで、レベル別に練習します。
	秋		10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	30		30	360			参加料 3,600円 入場料(1回)500円					
	冬		1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/27				30	30			360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円				
11	31	ナイト水泳【1,000m】	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14		6/28	7/5	水	19:30	9	市水協 レディース部	泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	8	10	360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円	●	1時間で合計1,000mを目安に泳ぎます。
	秋		10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	8		10	360			参加料 3,600円 入場料(1回)500円					
	冬		1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/27				8	10			360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円				
12	34	アクアエクササイズ【30】	春	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	水	10:15	10	桑野 恵子	15歳以上の方(中学生を除く)	30	50	180	参加料 1,800円 入場料(1回)500円	●	水中でリズムに合わせて身体を動かすプログラムです。日頃の運動不足を有酸素運動で無理なく解消するだけでなく脂肪燃焼も期待できます。
	秋		9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	30		50	180			参加料 1,800円 入場料(1回)500円					
	冬		1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21	3/28	30		50	180			参加料 1,800円 入場料(1回)500円					
13	37	みんなの水泳(木)【1,000m】	春	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	水	11:00	10	市水協 レディース部	泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	16	20	360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円	●	1時間で合計1,000mを目安に泳ぎます。
	秋		9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	16		20	360			参加料 3,600円 入場料(1回)500円					
	冬		1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21	3/28	16		20	360			参加料 3,600円 入場料(1回)500円					
14	40	みんなの水泳(木)【クローラ背泳ぎ】	春	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	水	11:15	10	市水協 レディース部	クローラが泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	16	20	360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円	●	クローラを長く泳ぎたい方や背泳ぎに挑戦したい方向けのプログラムです。クローラで50m完泳、背泳ぎで25m完泳を目指します。
	秋		9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	16		20	360			参加料 3,600円 入場料(1回)500円					
	冬		1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21	3/28	16		20	360			参加料 3,600円 入場料(1回)500円					
15	43	みんなの水泳(木)【やさしいクローラ】	春	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	水	11:30	10	市水協 レディース部	泳ぎの苦手な15歳以上の方(中学生を除く)	16	20	360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円	●	健康の維持増進やゆったりと水泳を楽しみたい方向けのプログラムです。
	秋		9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	16		20	360			参加料 3,600円 入場料(1回)500円					
	冬		1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21	3/28	16		20	360			参加料 3,600円 入場料(1回)500円					
16	46	シニアのためのじょんのび水泳	春	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	水	14:00	10	市水協 レディース部	泳ぎの苦手な50歳以上の方	15	15	360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円	●	健康でいきいきと過ごすために運動を始めたいシニアの皆さんに向けたプログラムです。ゆつりクローラ25m完泳を目指しながら運動を継続していきます。
	秋		9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	15		15	360			参加料 3,600円 入場料(1回)500円					
	冬		1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21	3/28	15		15	360			参加料 3,600円 入場料(1回)500円					
17	49	マスターズ	春	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	水	14:00	10	施設 スタッフ	100m個人メドレーが泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	15	15	360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円	●	フォーム改善など競技力の向上を図ります。大会出場や指導員資格取得を目指す方にもおすすめです。
	秋		9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	15		15	360			参加料					

個数	イベント名										曜日	時間	回数	講師	対象	定員		参加料 単価	費用	シニア 割引	内容
																コロナ	通常				
87	親子でちゃぶ										土日祝	10:15-11:00	1	公社 スタッフ	幼児と保護者	20	20	330	参加料 300円 入場料(1回)500円	-	アームブ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。
88													1			20	20	330	参加料 300円 入場料(1回)500円		
89													10:15-10:45			1	10	-	-		
90	親子でわいちゃぶ フィールド										土日祝	10:00-11:00	1	-	幼児と保護者	20	20	-	参加料 100円 入場料(1回)500円	-	遊具を使用し自由に親子で触れ合い楽しく遊 び、動不足・ストレスを解消します。
91													1			20	20	-	参加料 100円 入場料(1回)500円		
92													1			20	20	-	参加料 100円 入場料(1回)500円		
93	スクーバダイビング 初心者コース										土	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	20	3000	参加料 3000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。
94													2			20	20	3000	参加料 3000円 入場料(1回)500円		
95	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										日	16:30 ?	2	ダイビングライセンス取得 者	20	20	4000	参加料 4000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。	
95															2	20	20	4000			参加料 4000円 入場料(1回)500円
96	季節イベント										祝	10:30~11:30 また 16:00~16:45	4	松田 郁美 (サブヨガ)	25m泳げる小学生以上	-	-	-	参加料 2000円 入場料(1回)500円	-	・体験高飛び込み ・サブヨガ ・e-sports など、体験型イベントを実施予定です。
97	着衣泳体験会										土	10:00 ?	1	海上保安庁	25m泳げる方 (小学校4年生以下の方は 保護者と一緒に受講が必要)	50	50	-	参加料 無料 入場料(1回)500円	-	水難事故時の護身術として着衣の状態に水に 浮くことを学びます。
98	出張親子でちゃぶ(東公園児童プール)										祝	10:30 ?	1	公社スタッフ	幼児と保護者	50	50	-	参加料 無料 入場料 無料	-	アームブ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。
99	青空サブヨガ										祝	10:30 ?	1	松田 郁美 (サブヨガ)	25m泳げる方 (小学校4年生以下の方は 保護者と一緒に受講が必要)	14	14	-	参加料 2000円 入場料(1回)500円	-	屋外プールにてサブヨガを行います。水の上 でゆらゆら揺れるボードの上で行うヨガです。体 幹をしっかり意識してインナーマッスルを鍛える ことができます。バランス感覚が養われ、姿勢 がよくなります。
100	夏休みちびっこ水泳										火 土	8:30 ?	5	市水協 レディース部 & 公社 スタッフ	泳げない小学1年~4年	40	100	-	参加料 3000円 (入場料込み)	-	水慣れからバタ足習得、クロール25m完泳ま で、レベル別のクラスで練習します。
101	古希・還暦野球大会										調 整 中	9:00 ?	1	-	60歳以上の方	2チーム~	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 たはトーナメント戦を行います。
103	Time It(タイムイット)										土	10:00 ?	1	-	25m泳げる方	-	-	-	参加料 500円 入場料(1回)500円	-	大会形式でスタートからリアルにタイムを測定し ます。緊張感を味わいつつ自分、友人と競い 合ってお楽しみいただけます。