

教室名	期	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	参加者	延べ参加人数
みんなの水泳	春	木	10:00	12回	泳げない クロールが25m泳げる クロール・背泳ぎが25m泳げる クロール・背泳ぎ・平泳ぎが25m泳げる 各コース共通15歳以上(中学生を除く)	全コース合わせて70名	参加料1,900円 入場料(1回)500円	水慣れからはじめ、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。 ターンを習得し、クロール・背泳ぎで50m完泳を目指します。 平泳ぎで25m完泳を目指します。 バタフライで25m完泳を目指します。 (上達した人は100m個人メドレーの完泳を目指します。)	70	641
	秋			14回			参加料2,200円 入場料(1回)500円		62	683
	冬			10回			参加料1,600円 入場料(1回)500円		59	469
サタデー水泳	春	土	10:00	12回	泳げない クロールが25m泳げる クロール・背泳ぎが25m泳げる 各コース共通15歳以上(中学生を除く)	全コース合わせて70名	参加料1,900円 入場料(1回)500円	水慣れからはじめ、クロール・背泳ぎで25m完泳を目指します。 ターンを習得し、クロール・背泳ぎで50m完泳を目指します。 平泳ぎ・バタフライで25m完泳を目指します。 (上達した人は100m個人メドレーの完泳を目指します。)	52	453
	秋			14回			参加料2,200円 入場料(1回)500円		45	468
	冬			10回			参加料1,600円 入場料(1回)500円		44	337
シニアのための水泳	春	水	14:30	12回	泳げない165歳以上	各20名	参加料600円 入場料(1回)500円	水慣れから水泳の基本を習得します。 クロールで25m完泳が目標です。 水泳を生涯スポーツに取り入れてみませんか。	25	218
	秋			12回			参加料600円 入場料(1回)500円		24	200
	冬			10回			参加料500円 入場料(1回)500円		13	98
ナイト水泳(はじめてコース)	春	木	19:00	各10回	泳げない15歳以上(中学生を除く)	15名	参加料1,800円 入場料(1回)500円	水慣れから水泳の基本を習得します。 クロールで25m完泳が目標です。 水泳を生涯スポーツに取り入れてみませんか。	14	125
	秋								20:00	10
ナイト水泳(クロール・背泳ぎコース)	冬	木	19:00 20:00	各10回	クロールが25m泳げる15歳以上(中学生を除く)	各15名	参加料1,800円 入場料(1回)500円	ターンを習得し、クロール、背泳ぎで50m完泳を目指します。	11	61
児童初心者水泳(4,5,6年生)	春	火・金	16:30 17:30	10回	泳げない小学4・5・6年生	30名	参加料なし 入場料(1回)200円	水慣れから水泳の基本を習得します。 クロールで25m完泳が目標です。	31	278
児童初心者水泳(3年生)	春	火・金	16:30 17:30	10回	泳げない小学3年生	30名	参加料なし 入場料(1回)200円	水慣れから水泳の基本を習得します。 クロールで進むこと、息継ぎの習得を目標とします。	26	236
アクアエクササイズ	春	水	10:00	各12回	15歳以上(中学生を除く)	各70名	参加料1,800円 入場料(1回)500円	水中で行うエアロビクスダンスです。水の特性を活かして陸上よりも多くの運動量が得られます。 関節への負担も少ないので、安全に無理なく運動不足を解消できます。	87	705
	秋			各12回					74	614
	冬			各10回					53	384
プールde健康	春	金	10:00	12回	15歳以上(中学生を除く)	各70名	参加料600円 入場料(1回)500円	水の抵抗や浮力を利用し、アクアグループやスナードルといった水中用器具を用いたウォーキング、トレーニング、リズムエクササイズ、リラクゼーションを行います。	92	778
	秋			14回			参加料700円 入場料(1回)500円		85	787
	冬			10回			参加料500円 入場料(1回)500円		76	475
親子deちゃぶ <sup>3</sup>	春	第2火曜日	10:00	月1回	幼児と保護者	50組	保護者のみ 入場料(1回)500円	浮き具等を使用し、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。	86	86
	秋	11:00	32						32	
やさしい健康65(火)	春	火	14:00	各10回	65歳以上	各20名	参加料500円 入場料なし	ウォーキングを中心とした低強度の運動を行います。 各回によってチューブ、ダンベル、ボール等を使用して、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	20	139
	秋		15:00						19	137
	冬								22	162
やさしい健康65(木)	春	木	14:00	各10回	65歳以上	各20名	参加料500円 入場料なし	ウォーキングを中心とした低強度の運動を行います。 各回によってチューブ、ダンベル、ボール等を使用して、楽しく持久力・筋力・柔軟性の向上を図ります。	22	161
	秋		15:00						21	155
	冬								21	155
水中ウォーキング&フィットネス	秋	水	19:15	各6回	15歳以上(中学生を除く)	各20名	参加料300円 入場料(1回)500円	水の抵抗や浮力を利用し、アクアグループやスナードルといった水中用器具を用いたウォーキング、トレーニング、リズムエクササイズ、リラクゼーションを行います。	22	92
	冬		20:00						17	66
体力測定&相談	春	日程は月に毎に変更(月2回)	14:00	月2回	15歳以上(中学生を除く)	1回3名程度	参加料なし 入場料(1回)250円	6種目(持久力、筋力、筋持久力、敏捷性、瞬発力、柔軟性)の体力測定を実施し、その結果から個人に応じた運動プログラム作成・相談を行います。測定のみでも可能です。	19	23
	秋		16:00						19	19
	冬								13	13