89

2376人

30個 89個

期日 定員 参加料 シニア 割引 種類 個数 教室名 曜日 時間 回数 講師 対象 費用 内容 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 予備日 単価 通常 4/8 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/24 40 女性のための水泳 クロールと背泳ぎが泳げる 秋 10/7 10/21 10/28 11/11 11/18 12/2 2 【平泳ぎ】 12/9 12/16 6 40 400 平泳ぎで25m完泳を目指します。 15歳以上の女性 (中学生を除く) 市水協 レディー: 部 冬 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 3/3 3/10 3/17 11:15 6 40 400 入場料(1回)6 春 4/8 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/24 11:30 8 48 400 女性のための水泳 【バタフライ】 クロール・背泳ぎ・平泳ぎか 泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く) 秋 10/7 10/21 10/28 11/11 11/18 12/2 12/9 12/16 5 6 400 バタフライで25m完泳を目指します。 48 冬 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 3/3 3/10 3/17 12:30 6 48 春 4/8 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 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。 6/24 270 14:00 8 30 8 アフタヌーンアクア 秋 10/7 10/21 10/28 11/11 11/18 12/2 12/9 12/16 6 桑野 恵子 30 270 入場料(1回)6 冬 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 3/3 3/10 3/17 14:45 6 30 270 春 4/8 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/24 10 19:30 8 10 400 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 ナイト水泳 【はじめてクロール】 市水協 11 秋 10/7 10/21 10/28 11/11 11/18 12/2 12/9 12/16 10 冬 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 3/3 3/10 3/17 400 12 20:30 6 10 13 4/9 4/16 4/23 4/30 5/28 6/4 6/11 6/25 10:15 50 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。 7 アクアエクササイズ 5 14 秋 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 12/17 10 佐久間 好美 50 270 【午前】 冬 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 2/25 3/4 3/11 3/18 7 50 270 15 11:00 春 4/9 4/16 4/23 4/30 5/28 6/4 6/11 6/25 16 20 クロール・背泳ぎが泳げる みんなの水泳(水) 【平泳ぎ】 秋 10/1 10/8 10/15 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19 11/26 12/3 12/10 12/17 400 6 17 2 10 15歳以上の方 (中学生を除く) 20 平泳ぎで25m完泳を目指します。 冬 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 2/25 3/4 18 3/11 3/18 12:15 7 20 400 19 春 4/9 4/16 4/23 4/30 5/28 6/4 6/11 6/25 11:15 16 400 クロール・背泳ぎ・平泳ぎか 泳げる15歳以上の方 (中学生を除く) 市水協 レディース 部 みんなの水泳(水) 【バタフライ】 秋 10/1 10/8 10/15 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19 11/26 12/3 12/10 12/17 バタフライで25m完泳を目指します。 20 ? 10 16 400 冬 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 2/25 3/4 21 3/11 3/18 春 4/9 4/16 4/23 4/30 5/28 6/4 6/11 6/25 22 11:15 7 20 400 4泳法が泳げる15歳以上の みんなの水泳(水) 【4泳法】 秋 10/1 10/8 10/15 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19 11/26 12/3 12/10 12/17 23 10 20 400 100m個人メドレー完泳を目指します。 カ (中学生を除く) 24 冬 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 2/25 3/4 3/11 3/18 12:15 20 400 春 4/9 4/16 4/23 4/30 5/28 6/4 6/11 6/25 7 270 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乗いく運動し、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 25 14:00 50 26 ウォーキング &アクア 秋 10/1 10/8 10/15 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19 11/26 12/3 12/10 12/17 10 50 冬 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 2/25 3/4 27 3/11 3/18 14:45 7 50 270 4/9 4/16 4/23 4/30 5/28 6/4 6/11 28 6/25 16:40 30 400 7 水慣れやバタ足習得を目指すクラスからクロー ル習得を目指すクラスまで、レベル別に練習し ます。 わいわい ちびっこ水泳 泳ぎの苦手な 小学校1・2年生 10 29 秋 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 12/17 10 30 400 【1.2年生】 冬 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 2/25 3/4 3/11 3/18 7 30 30 400 17:25 市水協 ディース音 春 4/9 4/16 4/23 4/30 5/28 6/4 6/11 31 6/25 10 ナイト水泳 【1,000m】 泳げる15歳以上の方 (中学生を除く) 秋 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 12/17 1時間で合計1.000mを目安に泳ぎます。 11 32 10 10 400 33 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 2/25 3/4 3/11 3/18 10 400 20:30 7 34 春 4/10 4/17 4/24 5/1 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 10:15 10 30 200 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 アクアエクササイズ 【30】 15歳以上の方 (中学生を除く) 秋 10/2 10/9 10/16 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11 12/18 12 35 10 桑野 恵子 30 200 冬 1/15 1/22 1/29 2/5 2/12 2/19 2/26 3/5 3/12 36 30 春 4/10 4/17 4/24 5/1 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 37 11:00 10 16 400 【クロール背泳ぎ】ゆったりコースからのステップ みんなの水泳(木) 【クロール背泳ぎ】 泳げる15歳以上の方 (中学生を除く) 秋 10/2 10/9 10/16 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11 12/18 13 38 10 16 400 2 冬 1/15 1/22 1/29 2/5 2/12 2/19 2/26 3/5 3/12 39 3/19 3/26 12:00 9 16 400 春 4/10 4/17 4/24 5/1 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 40 11:00 10 400 16 みんたの水泳(木) 市水協 レディース 部 【やさしいクロール】からのステップアップ教室。 ゆったりとクロールを長く泳ぎたい方と背泳ぎに 挑戦したい方向けのプログラムです。 14 41 秋 10/2 10/9 10/16 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11 12/18 10 16 (中学生を除く) 冬 1/15 1/22 1/29 2/5 2/12 2/19 2/26 3/5 3/12 42 12:00 9 16 400 春 4/10 4/17 4/24 5/1 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 43 11:00 10 10 400 泳ぎの苦手な 15歳以上の方 みんなの水泳(木) 初心者・泳ぎの苦手な方向け、健康の維持増進 や水泳を楽しみたい方向けのプログラムです。 15 44 秋 | 10/2 | 10/9 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | 12/18 10 10 400 冬 1/15 1/22 1/29 2/5 2/12 2/19 2/26 3/5 3/12 3/19 3/26 45 9 12:00 10 400 
 春
 4/10
 4/17
 4/24
 5/1
 5/8
 5/15
 5/22
 5/29
 6/5
 6/12
 6/19
 6/26
46 10 15 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。ゆっく りクロール25m完泳を目指しながら運動を継続 市水協 シニアのための 泳ぎの苦手な 50歳以上の方 秋 10/2 10/9 10/16 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11 12/18 16 47 10 レディー 部 15 400 冬 1/15 1/22 1/29 2/5 2/12 2/19 2/26 3/5 3/12 48 15:00 15 400 9 49 
 春
 4/10
 4/17
 4/24
 5/1
 5/8
 5/15
 5/22
 5/29
 6/5
 6/12
 6/19
 6/26
14:00 400 10 15 100m個人メドレーが泳げる 15歳以上の方 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 施設 スタッフ 17 秋 10/2 10/9 10/16 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11 12/18 50 マスターズ 10 15 400 ? (中学生を除く) すすめです。 51 冬 1/15 1/22 1/29 2/5 2/12 2/19 2/26 3/5 3/12 15:00 15 春 4/10 4/17 4/24 5/1 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 52 16:50 10 10 400 わいわい ちびっこ水泳 【3年生】 市水協 秋 10/2 10/9 10/16 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11 12/18 18 53 10 10 400 クロール25m完泳を目指します。 レディース 部 冬 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 54 3/19 3/26 17:50 10 400 9 春 4/10 4/17 4/24 5/1 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 10 55 19:45 50 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。 参加料 1,800F 入場料(1回)610 参加料 2,700F 入場料(1回)610 アクアエクササイズ 夏 7/10 7/17 7/24 7/31 8/7 8/14 8/21 56 小学校5年生以上の方 米澤 彰康 (小・中学生は保護者と一刹 【夜】 ※夏期:サマーナイトアクア 19 秋 10/2 10/9 10/16 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11 12/18 の受講が必要) 57 10 50 270 58 1/15 1/22 1/29 2/5 2/12 2/19 2/26 3/5 3/12 20:30 50 270 9 9:30 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 夏 7/18 7/25 8/1 8/15 8/22 参加料 1,300円 入場料(1回)610円 59 5 50 20 グッドモーニングアクア 桑野 恵子 小学校5年生以上の方 冬 10:15 4/11 4/18 4/25 5/2 5/9 5/16 5/23 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27 10:15 400 60 10 20 100m個人メドレー完泳を目指し、1時間で合計 800mを目安に泳ぎます。 21 61 秋 | 10/3 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | 12/12 | 12/19 10 20 400 [800m] 冬 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 市水協 11:15 8 400 62 20 春 4/11 4/18 4/25 5/2 5/9 5/16 5/23 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27 63 11:30 10 みんなの水泳 【1,000m】 4泳法が泳げる15歳以上の 100m個人メドレー完泳を目指し、1時間で合計 1000mを目安に泳ぎます。 秋 10/3 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 11/28 12/5 12/12 12/19 22 64 10 20 400 多加料 4,000 入場料(1回)6: 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 65 12:30 8 20 400 66 春 | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/2 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/13 | 6/20 | 6/27 14:00 10 50 270 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、ビート 15歳以上の方 (中学生を除く) 秋 10/3 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 11/28 12/5 12/12 12/19 23 鍬間 愛美 270 メエ と が来ばがイー インを けいなり。 またくこード 枝・ヌード・ゲンベルなどを使って楽しくトレーニングを 行い、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。 67 プールdeフィットネス 10 50 冬 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 68 50 春 4/11 4/18 4/25 5/2 5/9 5/16 5/23 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27 69 16:50 10 10 400 わいわい ちびっこ水泳 【4.5.6年生】 秋 10/3 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 11/28 12/5 12/12 12/19 24 70 10 10 400 クロール25m完泳を目指します。 71 冬 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 3/27 17:50 8 10 400 春 4/11 4/18 4/25 5/2 5/9 5/16 5/23 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27 72 18:30 10 10 400 ナイト水泳(金) 【バタフライ】 25 73 秋 10/3 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 11/28 12/5 12/12 12/19 10 バタフライで25m完泳を目指します。 74 冬 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 3/27 19:30 8 10 400 参加料 3,200円 入場料(1回)610F 75 春 4/11 4/18 4/25 5/2 5/9 5/16 5/23 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27 19:40 10 10 ナイト水泳(金) 26 76 秋 | 10/3 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | 12/12 | 12/19 • 100m個人メドレー完泳を目指します。 10 10 (中学生を除く) 77 冬 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 3/13 3/27 400 20:40 8 10 春 4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/24 5/31 6/7 6/14 78 9 クロールを長く泳ぎたい方と背泳ぎに挑戦したい 方向けのプログラムです。 クロールが泳げる15歳以上 ナイト水泳(土) 【クロール・背泳ぎ】 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 27 79 10 10 400 の方 (中学生を除く) 参加料 4,000 入場料(1回)61 クロールで50m完泳、背泳ぎで25m完泳を目指します。 80 冬 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 2/28 3/7 3/14 3/21 10 400 7 19:30 81 春 4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/24 5/31 6/7 6/14 6/21 6/28 19:40 400 9 10 クロール・背泳ぎが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く) ナイト水泳(土) 【平泳ぎ】 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 28 82 400 平泳ぎで25m完泳を目指します。 10 10 入場料(1回)610 参加料 2,800F 入場料(1回)610 冬 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 2/28 3/7 83 20:40 7 10 春 4/13 4/27 5/11 6/1 6/15 6/22 84 6/29 13:30 6 20 400 参加料 2,400 入場料(1回)6 秋 10/19 10/26 11/2 11/9 11/30 日本独特の泳法である「日本泳法」を学び、習 得します。 29 85 日本泳法 12/7 12/14 S 5 20 400 日本泳法 部 冬 2/1 2/15 2/22 3/1 3/8 86 3/15 14:30 5 20 400 春 4/12 5/10 6/14 87 13:30 3 参加科 無料 入場料(1回)610円 参加料 無料 入場料(1回)610円 市水協 ボランティ ア指導員 ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎ方の ツをワンポイントアドバイスします。 30 おしえて水泳 秋 10/11 11/8 12/13 屋内プール利用者 88 5 3 冬 1/10 2/14 3/14

14:30

参加科 無料 入場料(1回)610円

	個数	イベント名										回数	講師	対象	定員	参加料	費用	シニア 割引	内容
												凹剱	講師		通常	単価			
	90	親子でわいわい 1 フィールド	春	5/5							10:30	1			20	-	参加料 100円 入場料(1回)610円		
	91		秋	11/3 12/21						日祝 ≀	>	2	-	幼児と保護者	20	-	参加料 100円 入場料(1回)610円	-	遊具を使用し自由に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。
	92		冬	3/20							11:30	1	1		20	-	参加料 100円 入場料(1回)610円		
	93	スクーバダイビング 初心者コース	春	4/26							9:30	1			20 3,000	3,000	参加料 3,000円 入場料(1回)610円		ダイビング機材を使用し、水中を散策します。
	94		秋	10/25 11/29						±	>	2	1	25m泳げる中学生以上の方	20	3,000	参加料 3,000円 入場料(1回)610円		
											12:00		ダイビング						
		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									16:30		スクール 海風	ダイビングライセンス取得者				-	安全に海でダイビングを楽しむために、シーズン オフにブールでダイビングスキルを復習します。 別途酸素ポンペレンタル代1,000円徴収し講師 へ
										В	>		]						
	95		冬	2/15 3/22							19:30	2			20	4,000	参加料 4,000円 入場料(1回)610円		
		昭和の日 勤労感謝の日				天皇誕生	日	1	0:30								水の上でゆらゆら揺れるボードの上で行うヨガで		
	96		サップヨガ			4/29	11/23	2/23		\$ 11:30		3	松田 郁美 (サップヨガ)	25m泳げる小学生以上	14	-	参加料 2,000円 入場料(1回)610円	-	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。
		こどもの日 文化の日 クリスマス				春分の	1	1	6:00										
	97	体験高飛	び込み 5/5		11/3	12/21	3/20		\$ 16:45		4		25m泳げる小学生以上	-	-	参加料 無料 入場料(1回)610円	-	1m、3m、5mの飛び込み台を開放し、高飛び込みを体験します。	
	98	着衣泳体験会							±		0:00 \$ 2:00	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)610円	-	水難事故時の護身衛として着衣の状態で水に 浮くことを学びます。
	99	出張わいわいフィールド(東公園児童プール)							祝		0:30 \$ 1:00	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。
		夏休みちびっこ水泳		①	2	3	4	0.40	火	8	3:30		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	100	-	参加料 3,300円 (入場料込み)	-	水慣れからパタ足習得、クロール25m完泳まで、 レベル別のクラスで練習します。
	100			8/5	8/6	8/7	8/8		- î		9:30	5							
										1	0:00								
	101 Time It(タイムイット)						11/15	±		\$ 2:00	1	-	25m泳げる方	-	-	参加料 500円 入場料(1回)610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。	