

		…新規・変更教室										令和7年度　スポーツ教室開催計画										西海岸公園市営プール									
30個　89個												762回										2376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	通常				単価							
1	1	女性のための水泳 【平泳ぎ】 初級/中級	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10			6/24	火	10:15	8	市水協 レディース部	クロールと背泳ぎが泳げる 15歳以上の女性 (中学生を除く)	40	400	参加料 3,200円 入場料(1回)610円	●	平泳ぎで25m完泳を目指します。							
	秋		10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	12/2				12/9	12/16	5		6	40		400	参加料 2,400円 入場料(1回)610円											
	冬		1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3				3/10	3/17	11:15		6	40		400	参加料 2,400円 入場料(1回)610円											
2	4	女性のための水泳 【バタフライ】 初級/中級/上級	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10			6/24		火	11:30		8	市水協 レディース部	クロール・背泳ぎ・平泳ぎが 泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く)	48	400	参加料 3,200円 入場料(1回)610円	●	バタフライで25m完泳を目指します。					
	秋		10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	12/2				12/9	12/16	5			6		48		400	参加料 2,400円 入場料(1回)610円									
	冬		1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3				3/10	3/17	12:30			6		48		400	参加料 2,400円 入場料(1回)610円									
3	7	アフタヌーンアクア	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10			6/24	火		14:00	8	桑野 恵子		15歳以上の方 (中学生を除く)	30	270	参加料 2,100円 入場料(1回)610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		10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	12/2				12/9	12/16	5			6	30			270	参加料 1,600円 入場料(1回)610円									
	冬		1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3				3/10	3/17	14:45			6	30			270	参加料 1,800円 入場料(1回)610円									
4	10	ナイト水泳 【はじめてクロール】	春	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10			6/24		火	19:30	8		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)	10	400	参加料 3,200円 入場料(1回)610円	●	これから水泳を始めた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むたい方向けのプログラムです					
	秋		10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	12/2				12/9	12/16	6			6	10			400	参加料 2,400円 入場料(1回)610円									
	冬		1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3				3/10	3/17	20:30			6	10			400	参加料 2,400円 入場料(1回)610円									
5	13	アクアエクササイズ 【午前】	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/28	6/4	6/11			6/25	水	10:15		7	佐久間 好美	15歳以上の方 (中学生を除く)		50	270	参加料 1,800円 入場料(1回)610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		10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10		12/17		7		50		270	参加料 2,700円 入場料(1回)610円									
	冬		1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4				3/11		3/18		11:00		7		50	270	参加料 1,800円 入場料(1回)610円								
6	16	みんなの水泳(水) 【平泳ぎ】	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/28	6/4	6/11			6/25		水	11:15	7		市水協 レディース部	クロール・背泳ぎが泳げる 15歳以上の方 (中学生を除く)	20	400	参加料 2,800円 入場料(1回)610円	●	平泳ぎで25m完泳を目指します。						
	秋		10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10			12/17	7			20	400	参加料 4,000円 入場料(1回)610円									
	冬		1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4				3/11			3/18	12:15			7	20	400	参加料 2,800円 入場料(1回)610円								
7	19	みんなの水泳(水) 【バタフライ】	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/28	6/4	6/11			6/25	水		11:15	7	市水協 レディース部		クロール・背泳ぎ・平泳ぎが 泳げる15歳以上の方 (中学生を除く)	16	400	参加料 2,800円 入場料(1回)610円	●	バタフライで25m完泳を目指します。						
	秋		10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10			12/17	7			16	400	参加料 4,000円 入場料(1回)610円									
	冬		1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4				3/11			3/18	12:15			7	16	400	参加料 2,800円 入場料(1回)610円								
8	22	みんなの水泳(水) 【4泳法】	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/28	6/4	6/11			6/25		水	11:15	7		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)	20	400	参加料 2,800円 入場料(1回)610円	●	100m個人メドレー完泳を目指します。						
	秋		10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10			12/17	7			20	400	参加料 4,000円 入場料(1回)610円									
	冬		1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4				3/11			3/18	12:15			7	20	400	参加料 2,800円 入場料(1回)610円								
9	25	ウォーキング&アクア	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/28	6/4	6/11			6/25	木		14:00	7	山崎 朋美		15歳以上の方 (中学生を除く)	50	270	参加料 1,800円 入場料(1回)610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		10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10			12/17	7			50	270	参加料 2,700円 入場料(1回)610円									
	冬		1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4				3/11			3/18	14:45			7	50	270	参加料 1,800円 入場料(1回)610円								
10	28	わいわい　ちびっこ水泳 【1・2年生】	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/28	6/4	6/11			6/25		木	16:40	7		市水協 レディース部	泳ぎの苦手な 小学校1・2年生	30	400	参加料 2,800円 入場料(1回)250円	-	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。						
	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	7			30	400	参加料 4,000円 入場料(1回)250円									
	冬		1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4				3/11			3/18	17:25			7	30	400	参加料 2,800円 入場料(1回)250円								
11	31	ナイト水泳 【1,000m】	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/28	6/4	6/11			6/25	木		19:30	7	市水協 レディース部		泳げる15歳以上の方 (中学生を除く)	10	400	参加料 2,800円 入場料(1回)610円	●	1時間で合計1,000mを目安に泳ぎます。						
	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	7			10	400	参加料 4,000円 入場料(1回)610円									
	冬		1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4				3/11			3/18	20:30			7	10	400	参加料 2,800円 入場料(1回)610円								
12	34	アクアエクササイズ 【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	木		10:15	10	桑野 恵子	15歳以上の方 (中学生を除く)	30	200	参加料 2,000円 入場料(1回)610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		10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11		12/18	10			30	200		参加料 2,000円 入場料(1回)610円									
	冬		1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		3/19		3/26	10:45			9	30		200	参加料 1,800円 入場料(1回)610円								
13	37	みんなの水泳(木) 【クロール背泳ぎ】 中級	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	木		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	400	参加料 4,000円 入場料(1回)610円	●	【クロール背泳ぎ】ゆったりコースからのステップアップ教室。 クロールで50m完泳、背泳ぎで25m完泳を目指します。				
	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	400			参加料 4,000円 入場料(1回)610円									
	冬		1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		3/19	3/26	12:00			9	16			400	参加料 3,600円 入場料(1回)610円								
14	40	みんなの水泳(木) 【クロール背泳ぎ】 初級	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		木	11:00	10		市水協 レディース部	クロールが泳げる15歳以上 の方 (中学生を除く)	16	400	参加料 4,000円 入場料(1回)610円	●	【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。				
	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	400			参加料 4,000円 入場料(1回)610円									
	冬		1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		3/19	3/26	12:00			9	16			400	参加料 3,600円 入場料(1回)610円								
15	43	みんなの水泳(木) 【やさしいクロール】	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	木		11:00	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)	10	400	参加料 4,000円 入場料(1回)610円	●	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むたい方向けのプログラムです。			
	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				参加料 4,000円 入場料(1回)610円								
	冬		1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		3/19	3/26	12:00			9	10				400	参加料 3,600円 入場料(1回)610円							
16	46	シニアのための 水泳	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		木	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	400	参加料 4,000円 入場料(1回)610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。ゆっくりクロール25m完泳を目指しながら運動を継続していきます。			
	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			15	400				参加料 4,000円 入場料(1回)610円								
	冬		1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		3/19	3/26	15:00			9	15				400	参加料 3,600円 入場料(1回)610円							
17	49	マスターズ	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	金		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	400	参加料 4,000円 入場料(1回)610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		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			15	400				参加料 4,000円 入場料(1回)610円								
	冬		1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		3/19	3/26	15:00			9	15				400	参加料 3,600円 入場料(1回)610円							
18	52	わ3																													

	個数	イベント名												曜日	時間	回数	講師	対象	定員	参加料	費用	シニア割引	内容	
																			通常	単価				
	90	親子でわいわいフィールド	春	5/5											日祝	10:30	1	-	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。
	91		秋	11/3	12/21												2			20	-	参加料 100円 入場料(1回)610円		
	92		冬	3/20													11:30			1	20	-		
	93	スクーバダイビング初心者コース	春	4/26											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	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			20	3,000	参加料 3,000円 入場料(1回)610円		
																	12:00							
		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		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、シーズンオフにプールでダイビングスキルを復習します。別途酸素ボンベレンタル代1,000円徴収し講師へ
	95		冬	2/15	3/22												19:30			2	20	4,000		
	96	サブヨガ							昭和の日	勤労感謝の日	天皇誕生日	祝	10:30	3	松田 郁美 (サブヨガ)	25m泳げる小学生以上	14	-	参加料 2,000円 入場料(1回)610円	-	水の上でゆらゆら揺れるボードの上で行うヨガです。体幹をしっかりと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。			
									4/29	11/23	2/23		11:30											
	97	体験高飛び込み							こどもの日	文化の日	クリスマス	春分の日	日祝	16:00	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。		
									5/5	11/3	12/21	3/20		16:45										
	98	着衣泳体験会									6/28 (未定)	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)610円	-	水難事故時の護身術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)									8/11	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。			
	100	夏休みちびっこ水泳			①	②	③	④	⑤	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	100	-	参加料 3,300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。					
					8/5	8/6	8/7	8/8	8/9		9:30													
	101	Time It(タイムイット)									11/15	土	10:00 12:00	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。			