

27個		81個		…新規・変更教室										令和8年度 スポーツ教室開催計画										西海岸公園市営プール										2026/7/16									
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	女性ののための水泳 【平泳ぎ】 初級/中級	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9		6/23	6/30	火	10:15	9	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)	32	400	参加料 3,600円 入場料(1回)610円	●	平泳ぎで25m完泳を目指します。																		
	2		秋	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8		12/15	12/22	↓	8	32	400		参加料 3,200円 入場料(1回)610円																							
	3		冬	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9			3/16	3/30	11:15	7	32	400		参加料 2,800円 入場料(1回)610円																							
2	4	女性ののための水泳 【バタフライ】 初級/中級/上級	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9		6/23	6/30	11:30	9	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 3,600円 入場料(1回)610円	●	バタフライで25m完泳を目指します。																			
	5		秋	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8		12/15	12/22	↓	8	48		400	参加料 3,200円 入場料(1回)610円																							
	6		冬	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9			3/16	3/30	12:30	7	48		400	参加料 2,800円 入場料(1回)610円																							
3	7	アフタヌーンアクア	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9		6/23	6/30	14:00	9	桑野 恵子	15歳以上の方 (中学生を除く)	30	270	参加料 2,400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。																			
	8		秋	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8		12/15	12/22	↓	8	30		270	参加料 2,100円 入場料(1回)610円																							
	9		冬	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9			3/16	3/30	14:45	7	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	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9		6/23	6/30	19:30	9	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 3,600円 入場料(1回)610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																			
	11		秋	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8		12/15	12/22	↓	8	10		400	参加料 3,200円 入場料(1回)610円																							
	12		冬	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9			3/16	3/30	20:30	7	10		400	参加料 2,800円 入場料(1回)610円																							
5	13	アクアエクササイズ 【午前】	春	4/15	4/22	5/27	6/3	6/10	6/17					6/24		火	10:15	6	佐久間 好美	15歳以上の方 (中学生を除く)	50	270	参加料 1,600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。																		
	14		秋	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		↓	10			50	270	参加料 2,700円 入場料(1回)610円																				
	15		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10		3/17	3/24		11:00	9			50	270	参加料 2,400円 入場料(1回)610円																				
6	16	みんなの水泳(水) 【平泳ぎ】	春	4/8	4/15	4/22	5/27	6/3	6/10					6/17	6/24	水	11:15	6	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)	16	400	参加料 2,400円 入場料(1回)610円	●	平泳ぎで25m完泳を目指します。																		
	17		秋	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		↓	10			16	400	参加料 4,000円 入場料(1回)610円																				
	18		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10		3/17	3/24		12:15	9			16	400	参加料 3,600円 入場料(1回)610円																				
7	19	みんなの水泳(水) 【バタフライ】	春	4/8	4/15	4/22	5/27	6/3	6/10					6/17	6/24		11:15	6	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 2,400円 入場料(1回)610円	●	バタフライで25m完泳を目指します。																		
	20		秋	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		↓	10			16	400	参加料 4,000円 入場料(1回)610円																				
	21		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10		3/17	3/24		12:15	9			16	400	参加料 3,600円 入場料(1回)610円																				
8	22	みんなの水泳(水) 【4泳法】	春	4/8	4/15	4/22	5/27	6/3	6/10					6/17	6/24		11:15	6	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	400	参加料 2,400円 入場料(1回)610円	●	100m個人メドレー完泳を目指します。																		
	23		秋	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		↓	10			16	400	参加料 4,000円 入場料(1回)610円																				
	24		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10		3/17	3/24		12:15	9			16	400	参加料 3,600円 入場料(1回)610円																				
9	25	ウォーキング&アクア	春	4/8	4/15	4/22	5/27	6/3	6/10					6/17	6/24	木	14:00	6	山崎 朋美	15歳以上の方 (中学生を除く)	50	270	参加料 1,600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。																		
	26		秋	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		↓	10			50	270	参加料 2,700円 入場料(1回)610円																				
	27		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10		3/17	3/24		14:45	9			50	270	参加料 2,400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	4/8	4/15	4/22	5/27	6/3	6/10					6/17	6/24		16:40	6	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 2,400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。																		
	29		秋	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		↓	10			30	400	参加料 4,000円 入場料(1回)250円																				
	30		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10		3/17	3/24		17:25	9			30	400	参加料 3,600円 入場料(1回)250円																				
11	31	ナイト水泳 【1,000m】	春	4/8	4/15	4/22	5/27	6/3	6/10					6/17	6/24		19:30	6	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)	10	400	参加料 2,400円 入場料(1回)610円	●	1時間で合計1,000mを目安に泳ぎます。																		
	32		秋	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		↓	10			10	400	参加料 4,000円 入場料(1回)610円																				
	33		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10		3/17	3/24		20:30	9			10	400	参加料 3,600円 入場料(1回)610円																				
12	34	アクアエクササイズ 【30】	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11		6/18	6/25	金	10:15	9	桑野 恵子	15歳以上の方 (中学生を除く)	30	200	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。																		
	35		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	200	参加料 2,000円 入場料(1回)610円																				
	36		冬	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11			3/18	3/25		10:45	8			30	200	参加料 1,600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	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11		6/18	6/25		11:00	9	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)	16	400	参加料 3,600円 入場料(1回)610円	●	【クロール背泳ぎ】初級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。																		
	38		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			16	400	参加料 4,000円 入場料(1回)610円																				
	39		冬	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11			3/18	3/25		12:00	8			16	400	参加料 3,200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	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11		6/18	6/25		11:00	9	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 3,600円 入場料(1回)610円	●	【はじめてクロール】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。																		
	41		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			16	400	参加料 4,000円 入場料(1回)610円																				
	42		冬	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11			3/18	3/25		12:00	8			16	400	参加料 3,200円 入場料(1回)610円																				
15	43	みんなの水泳(木) 【はじめてクロール】	春	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11		6/18	6/25		11:00	9	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																						

個数	イベント名													曜日	時間	回数	講師	対象	定員 通常	参加料 単価	費用	シニア 割引	内容
82	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組	-	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。
83		秋	11/3	12/20											20組	-			参加料 100円 入場料(1回)610円				
84		冬	3/22													20組			-	参加料 100円 入場料(1回)610円			
85	スクーバダイビング 初心者コース	春	4/25											土	9:30	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	-	ダイビング機材を使用し、水中を散策します。	
86		秋	10/24	11/28											20	3,000		参加料 3,000円 入場料(1回)610円					
	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。重 器材(BC、レギュレーター)のレンタル希望者は別 途1,100円を徴収し講師へ	
87		冬	2/14	3/28												19:30		2	20	4,000			参加料 4,000円 入場料(1回)610円
88	サップヨガ							昭和の日		勤労感謝の日	天皇誕生日		祝	10:30	3	松田 郁美	(小学生以上 (小学4年生以下の方は保護 者と一緒にの受講が必要))	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 足。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。		
								4/29	11/23	2/23	11:30												
89	体験高飛び込み					こどもの日	文化の日	クリスマス	振替休日(香分の日)	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	12/20	3/22		16:45												
90	着衣泳体験会								6/27		土	10:00 12:00	1	海上保安庁	(25m泳げる方 (小学4年生以下の方は保護 者と一緒にの受講が必要))	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。			
91	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。					
				8/4	8/5	8/6	8/7	8/8		9:30													
92	足圧無料測定会								7/1	水 金	10:30	1	合同会社 KINDCORE 星野 真史	当日来館された測定希望者	-	-	参加料 無料 測定後、希望者には 有料にてインソールを 販売	-	希望者に足圧測定を実施し、足裏バランスを確認 します。測定結果や測定者の競技・生活面での体 の悩みを聞き取りながら、測定者の体や筋肉の動 きの特徴を説明し、今後のアドバイスをを行います。				
									7/3		20:00												
93	血流観察体験会								1/19 1/21	火 木	10:30 20:00	1	合同会社 KINDCORE 星野 真史	当日来館された希望者	-	-	参加料 無料 観察後、希望者には 有料にてA.A.T.Hウェア を販売	-	希望者に血流観察を無料で実施し、現状を確認し ます。観察結果から血流の滞っている方には、今 後のアドバイスをを行います。				