2019年度　スポーツ教室開催計画

西海岸公園市営プール

全145教室　　1295コマ　　定員総数 3230人

NO	教室名	期	期日 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	曜日	時間	回数	講師	シニア割引	対象	定員	費用	内容
1	女性のための水泳 はじめてコース	春	4/9	4/12	4/16	4/19	4/23	4/26	5/10	5/14	5/17	5/21	5/24	5/28	火・金	11:20	18	市水協レディース部	●	泳げない15歳以上の女性 (中学生を除く)	10	参加料　5,400円 入場料(1回)500円	クロールと背泳ぎで25m完泳を目指します。
			5/31	6/4	6/7	6/11	6/14	6/18															
		秋	10/1	10/4	10/8	10/18	10/25	10/29	11/1	11/8	11/12	11/15	11/19	11/22		～	18				10		
			11/26	11/29	12/3	12/6	12/10	12/13															
		冬	1/7	1/10	1/17	1/21	1/24	1/28	1/31	2/4	2/7	2/14	2/18	2/21		12:20	18				10		
			2/28	3/3	3/6	3/10	3/13	3/17															
2	女性のための水泳 平泳ぎコース	春	4/9	4/12	4/16	4/19	4/23	4/26	5/10	5/14	5/17	5/21	5/24	5/28		10:15	18		●	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)	30	参加料　5,400円 入場料(1回)500円	平泳ぎで25m完泳を目指します。
			5/31	6/4	6/7	6/11	6/14	6/18															
		秋	10/1	10/4	10/8	10/18	10/25	10/29	11/1	11/8	11/12	11/15	11/19	11/22		～	18				30		
			11/26	11/29	12/3	12/6	12/10	12/13															
		冬	1/7	1/10	1/17	1/21	1/24	1/28	1/31	2/4	2/7	2/14	2/18	2/21		11:15	18				30		
			2/28	3/3	3/6	3/10	3/13	3/17															
3	女性のための水泳 バタフライコース	春	4/9	4/12	4/16	4/19	4/23	4/26	5/10	5/14	5/17	5/21	5/24	5/28		10:15	18		●	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)	30	参加料　5,400円 入場料(1回)500円	バタフライで25m完泳を目指します。
			5/31	6/4	6/7	6/11	6/14	6/18															
		秋	10/1	10/4	10/8	10/18	10/25	10/29	11/1	11/8	11/12	11/15	11/19	11/22		～	18				30		
			11/26	11/29	12/3	12/6	12/10	12/13															
		冬	1/7	1/10	1/17	1/21	1/24	1/28	1/31	2/4	2/7	2/14	2/18	2/21		11:15	18				30		
			2/28	3/3	3/6	3/10	3/13	3/17															
4	女性のための水泳 たくさん泳ぎたいコース	春	4/9	4/12	4/16	4/19	4/23	4/26	5/10	5/14	5/17	5/21	5/24	5/28		11:20	18		●	4泳法が泳げる15歳以上の 女性(中学生を除く)	45	参加料　5,400円 入場料(1回)500円	100m個人メドレーの完成を目指します。
			5/31	6/4	6/7	6/11	6/14	6/18															
		秋	10/1	10/4	10/8	10/18	10/25	10/29	11/1	11/8	11/12	11/15	11/19	11/22		～	18				45		
			11/26	11/29	12/3	12/6	12/10	12/13															
		冬	1/7	1/10	1/17	1/21	1/24	1/28	1/31	2/4	2/7	2/14	2/18	2/21		12:20	18				45		
			2/28	3/3	3/6	3/10	3/13	3/17															
5	マスターズコース	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11					火	14:00	8	公社 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	参加料　2,400円 入場料(1回)500円	スピード練習、スタート練習など様々なメニューで楽しく泳ぎこみます。
		秋	10/1	10/8	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10						～	8				15		
		冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	3/3	3/10	3/17						15:00	8				15		
6	アクアエクササイズ（午前）	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12					水	10:15	8	佐久間　好美	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	50	参加料　1,600円 入場料(1回)500円	朝から気持ちよく身体を動かしたいという方はこの教室。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るエクササイズです。
		秋	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				～	10				50	参加料　2,000円 入場料(1回)500円	
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11				11:00	10				50	参加料　2,000円 入場料(1回)500円	
7	みんなの水泳 平泳ぎコース	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12					水	11:10	8	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）	15	参加料　2,400円 入場料(1回)500円	クロール・背泳ぎをマスターした方が平泳ぎに挑戦するプログラムです。
		秋	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				～	10				15	参加料　3,000円 入場料(1回)500円	
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11				12:10	10				15	参加料　3,000円 入場料(1回)500円	
8	みんなの水泳 バタフライコース	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12					水	11:10	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歳以上の方 （中学生を除く）	15	参加料　2,400円 入場料(1回)500円	クロール・背泳ぎ・平泳ぎをマスターした方がバタフライに挑戦するプログラムです。
		秋	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				～	10				15	参加料　3,000円 入場料(1回)500円	
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11				12:10	10				15	参加料　3,000円 入場料(1回)500円	
9	みんなの水泳 4泳法コース	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12					水	11:10	8	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）	15	参加料　2,400円 入場料(1回)500円	100m個人メドレーの完成を目指します。
		秋	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				～	10				15	参加料　3,000円 入場料(1回)500円	
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11				12:10	10				15	参加料　3,000円 入場料(1回)500円	
10	ウォーキング＆アクア	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12					水	14:00	8	中田　知樹	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	50	参加料　1,600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	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				～	10				50	参加料　2,000円 入場料(1回)500円	
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11				14:50	10				50	参加料　2,000円 入場料(1回)500円	
11	わいわい　ちびっこ水泳 1.･2年生コース	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12					水	16:40	8	市水協 レディース部	－	泳げない小学校1・2年生	40	参加料　2,400円 入場料(1回)200円	水慣れ～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	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				～	10				40	参加料　3,000円 入場料(1回)200円	
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11				17:25	10				40	参加料　3,000円 入場料(1回)200円	
12	アクアエクササイズ30	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20			木	10:10	10	桑野　恵子	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	50	参加料　1,500円 入場料(1回)500円	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るエクササイズです。
		秋	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5				～	10				50		
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12				10:40	10				50		
13	みんなで泳ごう 1000m	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20			木	10:50	10	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）	15	参加料　3,000円 入場料(1回)500円	スイムだけでなく、キックやプルなどの部分練習も織り交ぜながら泳力アップを目指し、1時間で合計1,000m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				～	10				15		
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12				11:50	10				15		
14	女性のための なごやか水泳	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20			木	10:50	10	市水協 レディース部	●	クロール、背泳ぎが泳げる 15歳以上の女性 （中学生を除く）	15	参加料　3,000円 入場料(1回)500円	健康の維持増進やゆったり水泳を楽しみたい女性向けのプログラムです。
		秋	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5				～	10				15		
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12				11:50	10				15		
15	みんなの水泳 クロール背泳ぎコース	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20			木	10:50	10	市水協 レディース部	●	クロールで25m以上泳げる 15歳以上の方 （中学生を除く）	15	参加料　3,000円 入場料(1回)500円	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。 クロールで50m完泳、背泳ぎで25m完泳を目指します。
		秋	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5				～	10				15		
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12				11:50	10				15		
16	NEW!! やさしいプールde健康	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20			木	14:00	10	公社 スタッフ	－	50歳以上の方	50	参加料2,000円 入場料(1回)500円	水中ウォーク・筋トレ・レクリエーションなど、水の特性を生かし、無理なく楽しく運動します。
		秋	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5				～	10				50		
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12				14:-50	10				50		
17	シニアのための はじめて水泳	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20			木	14:00	10	松田　彰	●	泳げない50歳以上の方	15	参加料　3,000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	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5				～	10				15		
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12				15:00	10				15		
18	わいわい　ちびっこ水泳 クロール3年生コース	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20			木	16:50	10	市水協 レディース部	－	泳げない小学校3年生	15	参加料　3,000円 入場料(1回)200円	クロール25m完泳を目指します。
		秋	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5				～	10				15		
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12				17:50	10				15		
19	アクアエクササイズ(夜)	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20			木	19:45	10	桑野　恵子	●	小学校5年生以上の方 (小・中学生は保護者と一緒の受講が必要)	50	参加料　2,000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。学校帰りや仕事帰りに参加できます。1日の疲れはこのプログラムですっきり解消しましょう。
		夏	7/4	7/11	7/18	7/25	8/8	8/15	8/22							～	7				50	参加料　1,400円 入場料(1回)500円	
		秋	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5					10				50	参加料　2,000円 入場料(1回)500円	
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12				20:30	10				50	参加料　2,000円 入場料(1回)500円	
20	プールdeフィットネス	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21			金	14:00	10	鍬間　愛美	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	50	参加料　2,000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、ビート板・ヌードル・ダ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。
		秋	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13				～	10				50		
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13				14:50	10				50		
21	わいわい　ちびっこ水泳 クロール4.5.6年生コース	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21			金	16:50	10	市水協 レディース部	－	泳げない小学校4・5・6年生	15	参加料　3,000円 入場料(1回)200円	クロール25m完泳を目指します。
		秋	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13				～	10				15		
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13				17:50	10				15		
22	ナイト水泳(金) バタフライコース	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21			金	18:30	10	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)	15	参加料　3,000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	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13				～	10				15		
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13				19:30	10				15		
23	ナイト水泳（金） 4泳法コース	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21			金	19:35	10	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）	15	参加料　3,000円 入場料(1回)500円	100m個人メドレーの完成を目指します。
		秋	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13				～	10				15		
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13				20:35	10				15		
25	ナイト水泳（土） はじめてコース	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22			土	17:30	10	市水協 レディース部	●	泳げない15歳以上の方 (中学生は除く)	15	参加料　3,000円 入場料(1回)500円	水慣れからスタートして泳ぎの基本を学び、クロールで25m完泳を目指します。
		秋	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14				～	10				15	参加料　3,000円 入場料(1回)500円	
		冬	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7						18:20	8				15	参加料　2,400円 入場料(1回)500円	
26	ナイト水泳(土) クロール・背泳ぎコース	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22			土	18:30	10	市水協 レディース部	●	クロールで25m以上泳げる 15歳以上の方 （中学生を除く）	15	参加料　3,000円 入場料(1回)500円	クロールで25m完泳を目指します。
		秋	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14				～	10				15	参加料　3,000円 入場料(1回)500円	
		冬	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7						19:30	8				15	参加料　2,400円 入場料(1回)500円	
27	ナイト水泳（土） 平泳ぎコース	春	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22			土	19:35	10	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）	15	参加料　3,000円 入場料(1回)500円	平泳ぎで25m完泳を目指します。
		秋	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14				～	10				15	参加料　3,000円 入場料(1回)500円	
		冬	1/11	1/18	1/25	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7						20:35	8				15	参加料　2,400円 入場料(1回)500円	

24	日本泳法	春	4/21	4/28	5/12	5/19	6/2	6/9	6/23	6/30					日	13:30	8	市水協 日本泳法部	●	25m泳げる方 （小学校5年生以上の方）	20	参加料 2,400円 入場料（1回）500円	日本独特の泳法である「日本泳法」を学び、習得します。
		秋	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15						～	8				20		
		冬	1/19	1/26	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15						14:30	8				20		
28	おしえて水泳	春	4/6	6/1											土	13:30	2	市水協	－	屋内プール利用者	－	参加料 無料 入場料（1回）500円	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎ方のコツをワンポイントアドバイスします。
		夏	7/6	8/3												～	2						
		秋	10/5	11/2	12/7												3						
		冬	3/7													14:30	1						
29	親子でちゃぷ²	春	4/29	6/8											土日祝	10～11	2	公社 スタッフ	－	幼児と保護者	50	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。
		秋	9/23	11/4	12/1											または	3				50		
		冬	1/19	2/11	3/22											11半～12半	3				50		
30	夏休みちびっこ水泳	夏	8/2	8/3	8/6	8/7	8/8	8/9							火 ～ 土	8:30	6	市水協 レディース部 & 公社 スタッフ	－	泳げない小学生 （1年～4年）	100	参加料 3,000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。
																～							
																9:30							
31	スクーバダイビング 初心者コース	春	4/27	6/23											土日	9:30	2	ダイビング スクール 海風	－	25m泳げる中学生以上の方	20	参加料 2,500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。
		秋	11/3													～	1				20		
		冬	2/15													12:00	1				20		
32	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 スクール 海風	－	ダイビングライセンス取得者		参加料 3,500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。
		秋	12/15													～	1				20		
		冬	3/15													19:00	1				20		
33	指導員養成コース	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	7/2	7/23	8/6	8/27	火	13:00	15	市水協 レディース部	－	100m個人メドレーが泳げる20歳以上の方	10	参加料 4,500円 入場料（1回）500円	スピード練習、スタート練習など様々なメニューで楽しく泳ぎこみます。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	10/1	10/8	10/22											～							
																14:00							

NO	教室名	期	期日 ①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	曜日	時間	回数	講師	65歳以上割引	対象	定員	費用	内容
34	Sintex～美容体操～	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11					火	10:30	8	西田　美千代	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 4,000円 （入場料込み）	身体の力みを手放し、音楽に合わせて体幹をしっかり使って身体を動かします。筋トレの要素も交えて全身を整える新しいエクササイズです。
		夏	6/18	7/2	7/9	7/23	7/30	8/6	8/20							～	7				15	参加料 3,500円 （入場料込み）	
		秋	10/1	10/8	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10						～	8				15	参加料 4,000円 （入場料込み）	
		冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	3/3	3/10	3/17						11:30	8				15	参加料 4,000円 （入場料込み）	
35	やさしい健康	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11					火	13:30	8	公社スタッフ	－	50歳以上の方	15	参加料 1,600円 （入場料込み）	高齢者向けにやさしい運動を行う健康教室です。
		秋	10/1	10/8	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10						～	8				15		
		冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	3/3	3/10	3/17						14:30	8				15		
36	フラダンス	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11					火	14:45	8	ハーラウ オ　ヴァイ ウル	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 4,000円 （入場料込み）	ハワイの曲に合わせて楽しみながら踊ります。
		夏	6/18	7/2	7/9	7/23	7/30	8/6	8/20							～	7				15	参加料 3,500円 （入場料込み）	
		秋	10/1	10/8	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10						～	8				15	参加料 4,000円 （入場料込み）	
		冬	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	3/3	3/10	3/17						15:45	8				15	参加料 4,000円 （入場料込み）	
37	**NEW!!** ボディメイクフィットネス	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12					水	10:30	8	西田　美千代	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 4,000円 （入場料込み）	ストレッチ、有酸素運動で脂肪燃焼、正しい筋トレで筋肉をつけ代謝を上げ、身体をトータルで整えます。
		秋	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				～	10				15	参加料 5,000円 （入場料込み）	
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11				11:30	10				15	参加料 5,000円 （入場料込み）	
38	肩甲骨ヨガ	春	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12					水	13:30	8	権平　美咲	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 4,000円 （入場料込み）	肩甲骨を正しい位置に戻し、動きを滑らかにします。肩甲骨を動かすことにより自律神経も整えられ、心身ともにリラックスできます。
		秋	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				～	10				15	参加料 5,000円 （入場料込み）	
		冬	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/4	3/11				14:30	10				15	参加料 5,000円 （入場料込み）	
39	**NEW!!** ZUMBA	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13	6/20	6/27			木	10:30	10	安藤　桃子	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 5,000円 （入場料込み）	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。
		秋	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	12/5	12/19				～	10				15		
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12				11:15	10				15		
40	ピラティス	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20			木	12:30	10	古川　裕美	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 5,000円 （入場料込み）	身体の奥深くにある筋肉を動かします。
		秋	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5				～	10				15		
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12				13:30	10				15		
41	ルーシーダットン	春	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20			木	13:45	10	金井　昌代	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 5,000円 （入場料込み）	タイに伝わるヨガエクササイズです。身体のゆがみを矯正、リンパの流れや血行を促進、筋肉のコリをほぐし、関節の柔軟性を向上させます。
		秋	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5				～	10				15		
		冬	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12				14:45	10				15		
42	骨盤エクササイズ	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21			金	10:00	10	壷内　梨絵	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 5,000円 （入場料込み）	骨盤がゆがみにくい身体づくりを目的とした筋力・バランスのトレーニングを行います。
		秋	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13				～	10				15		
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13				11:00	10				15		
43	ヨガ①	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21			金	13:30	10	桑野　恵子	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 5,000円 （入場料込み）	呼吸のリズムに合わせて様々なポーズをとります。
		夏	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16							～	7				15	参加料 3,500円 （入場料込み）	
		秋	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13				～	10				15	参加料 5,000円 （入場料込み）	
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13				14:30	10				15	参加料 5,000円 （入場料込み）	
44	ヨガ②	春	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21			金	14:45	10	桑野　恵子	●	15歳以上の方 (中学生を除く)	15	参加料 5,000円 （入場料込み）	呼吸のリズムに合わせて様々なポーズをとります。
		夏	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16							～	7				15	参加料 3,500円 （入場料込み）	
		秋	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13				～	10				15	参加料 5,000円 （入場料込み）	
		冬	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13				15:45	10				15	参加料 5,000円 （入場料込み）	
45	産後ママヨガ①	春	4/12	4/19	4/26										金	11:15	3	壷内　梨絵	－	未就学の子を持つママ	15	参加料 1,500円 （入場料込み）	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、友達作りにおすすめです。
		夏	7/5	7/12	7/19												3				15		
		秋	10/4	10/18	10/25											～	3				15		
		冬	1/10	1/17	1/24											12:00	3				15		
	産後ママヨガ②	春	5/10	5/17	5/24										金	11:15	3	壷内　梨絵	－	未就学の子を持つママ	15	参加料 1,500円 （入場料込み）	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、友達作りにおすすめです。
		夏	8/2	8/9	8/16												3				15		
		秋	11/1	11/8	11/15											～	3				15		
		冬	1/31	2/7	2/14											12:00	3				15		
	産後ママヨガ③	春	5/31	6/7	6/14										金	11:15	3	壷内　梨絵	－	未就学の子を持つママ	15	参加料 1,500円 （入場料込み）	産後ママ向けのヨガエクササイズを行います。1歳未満のお子様と一緒に参加できます。産後の運動始め、気分転換、友達作りにおすすめです。
		秋	11/22	11/29	12/6											～	3				15		
		冬	2/21	2/28	3/6											12:00	3				15		

NO	イベント名	日	曜日	時間	回数	講師	65歳以上割引	対象	定員	費用	内容
	出張親子でちゃぷ² （東公園児童プール）	8/12	月	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。
	着衣泳	6/29	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）500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。
	西海岸まつり 春 5/5 秋 10/14　12/22 冬 3/20	日・祝		10:00～12:00 or 16:00～16:45	4	松田　郁美	－	25m泳げる小学生以上	－	参加料 有料 入場料（1回）500円	・体験高飛び込み ・アクア遊具 ・サップヨガ ・その他教室体験 等の体験型イベントを実施予定
	水球体験会	11/30	土	10:00 ～ 12:00	1	ブルボン ウォーター ポロクラブ 柏崎	－	小学3年生から中学3年生	40	参加料 500円 入場料（1回）200円	水球について講義で学んだ後、パスやシュートなどの基本を練習し、ミニゲームを行います。
	青空ヨガ	夏期	土日祝	野球場開館前	2～4	桑野　恵子	－	15歳以上の方 （中学生を除く）	50	参加料 1回500円	少年野球場芝生エリアを利用した屋外でのヨガ教室です。