

# スポーツプログラム4・5月スケジュール

2025(令和7年度)

## 1週間のスケジュール

申込期間 **3/1(土)~3/22(土)**

抽選 **3/23(日)**

定員に達しなかった場合は  
3/30(日)~先着にて受付いたします。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	10:00~10:50 <b>ファイティングシェイプ</b> 10:00~10:50 <b>はじめてのピラティス</b> 11:05~11:55 <b>骨盤エクササイズ</b>	10:00~12:00 <b>バドミントン</b> 10:00~12:00 <b>卓球</b> 10:00~10:50 <b>エンジョイエアロ</b> 11:10~12:00 <b>親子ピクス※2</b> 11:15~12:15 <b>SALSATION®</b>	10:00~10:50 <b>チャレンジアップエアロ</b>	10:00~11:00 <b>バランスボール エクササイズ</b> 10:30~11:30 <b>クロールクラス</b> 11:20~12:20 <b>Body Make YOGA</b> 11:40~12:40 <b>チャレンジクラス</b>	10:15~11:15 <b>レベルアップクラス・4泳法</b> 11:10~12:00 <b>ZUMBA®</b> 11:20~12:20 <b>かんたんエレガントバレトン</b>
午後	①13:15~14:15 ②14:30~15:30 <b>シニア健康教室</b> 16:00~16:50 <b>キッズスイミング4・5歳児※1</b> 17:00~17:50 <b>キッズスイミング1・2年生※4</b>	①17:00~18:00 ②18:10~19:10 <b>キッズスイミング3・4年生※5</b>	13:30~14:30 <b>やさしいヨガ</b> 16:00~16:45 <b>はじめてのキッズヒップホップ※1</b> 17:00~18:00 <b>はじめてのジュニアヒップホップ※3</b> 17:30~19:00 <b>小学生バドミントン ※3</b>	13:00~14:30 <b>リフレッシュヨガ</b> 13:15~14:15 <b>ビギナーマットピラティス</b>	13:30~14:30 <b>モビバンエクササイズ</b> 16:00~16:50 <b>キッズスイミング4・5歳児※1</b> 17:00~17:50 <b>キッズスイミング1・2年生※4</b>
夜間	19:00~20:00 <b>リラックスヨガ</b>	19:00~20:00 <b>心と体が整うヨガ</b> 19:00~20:00 <b>ストレッチポール エクササイズ</b>	19:30~20:30 <b>女性のためのアロマヨガ</b>	19:00~20:00 <b>ストレッチ&amp;バレトン</b> 19:00~20:00 <b>ボクシングピクス</b>	19:00~20:00 <b>脂肪燃焼&amp;リラックス</b>

幼児対象プログラム[※1 年中・年長対象、※2 1歳6ヶ月~3歳のお子様と保護者対象] 小学生対象プログラム[※3 小学1~6年生対象、※4 小学1・2年生対象、※5 小学3・4年生対象]

### 手軽な 当日チケット型 プログラム

アクアクラスの申込期間は  
3/1(土)~3/22(土)  
抽選3/23(日)

**火** 13:00~13:50  
**週いち!アクア**  
対象 一般 受講料 700円/回

**水** 13:00~13:40  
**ダンスアクア**  
対象 一般 受講料 700円/回

### 要事前申込!

WEBでお申込のうえ  
ご参加ください。

**木** 11:20~12:10  
**産後ママヨガ**  
育児ストレスの緩和や赤ちゃんとの  
繋がりを深めます。  
対象 生後2ヶ月~8ヶ月の  
お子さまと保護者(8組)  
日程 4/17・5/8(2回) 受講料 800円/回

**金** 10:00~10:50  
**チャイルドヨガ**  
親子で触れ合って身体を動かします!  
対象 1歳6ヶ月~3歳の  
お子さまと保護者(8組)  
日程 4/18・5/16(2回) 受講料 800円/回

### ベビークラスの申込開始日は 開催日2週間前9:00~

**木** 11:20~12:10 楽しくリフレッシュ♪  
**産後バランスボール  
エクササイズ**  
対象 生後2ヶ月~8ヶ月の  
お子さまと保護者(8組)  
日程 4/24・5/15(2回) 受講料 800円/回

**金** 10:00~10:50 お母さんと赤ちゃんの  
ふれあい遊び!  
**赤ちゃんヨガ&  
マッサージ**  
対象 生後2ヶ月~就園前の  
お子さまと保護者(8組)  
日程 4/25・5/9(2回) 受講料 800円/回

### 事前申込不要!

各プログラム開催日に来館し、  
当日チケットを購入のうえご参加ください。

**火** 9:45~10:35  
**週いち!  
健康エクササイズ**  
対象 一般 受講料 400円/回

17:30~18:20  
**週いち!キッズ**  
対象 小学生  
受講料 400円/回

**水** ①9:30~10:30 ②11:00~12:00  
**シニア健康エクササイズ**  
対象 おおむね60歳以上 受講料 400円/回

右記のクラスは  
2025年4月からは  
開催しません



- 月 週いち!アクア①②
- 火 はじめての水泳教室/水中ウォーキング
- 水 リハビリ流水教室/サーキットアクア  
小学生テニス・硬式テニス
- 木 ちびっ子体操4・5歳児/1~3年生
- 金 週いち!アクア

その他詳細に  
関しましては  
施設窓口まで  
問い合わせください



スポーツプログラムのお  
申込みには  
登録が必要です

申込みは  
こちらから >>>

