

令和7年度 通年制教室 待ち人数表

令和7年5月24日 時点

【通年制】大人フロア教室

開催場所	教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	待ち人数（暫定）
卓球場	卓球（初級）	月	10：00～11：30	25名	15才以上	基本動作の習得、楽しく安全な卓球技術の習得。	5名
卓球場	卓球（中上級）	木	10：00～11：30	25名		試合出場程度の実践的練習。	9名
会議室	ヨガ	金	14：00～15：00	20名		呼吸法と様々なポーズによって心身のコンディショニングを整えます。	13名
弓道場	弓道		19：00～20：30	20名		一見静的なスポーツですが、筋力バランスと集中力が求められる種目です。基本動作から練習いたします。（下かけ購入有、弓具貸出有）	0名
会議室	ヨガ（託児付き）	土	10：00～11：00	20名		呼吸法と様々なポーズによって心身のコンディショニングを整えます。 ＊託児希望の申込者優先（2才～未就学児10名）	19名
第一武道場	ピラティス	日	17：00～18：00	20名		ゆっくりとした動きの中で、身体の軸となる部分を鍛え、姿勢の安定性を向上させ、代謝の良い身体を作ります。	9名

【通年制】大人水泳教室 ※（中学生を除く）

開催場所	教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	待ち人数（暫定）
プール	レディース上級A	月	10：30～11：20	20名	15才以上 女性	4泳法と各種トレーニング	0名
プール	健康水中ウォーキング	火	10：30～11：20	20名		転倒予防に効果のある動作やストレッチ・筋力トレーニングを取り入れた水中プログラムです。腰痛・肩凝り・関節痛等の予防改善に繋がります。	3名

【通年制】子ども水泳教室

開催場所	教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	待ち人数（暫定）
プール	親子水泳	土	8：30～9：20	10組	2才6ヶ月～未就園児とその保護者（オムツが外れている方）	親子で一緒に楽しみながら、水慣れを中心に練習を行います。はじめて水泳教室に参加するお子様や、まだ1人で参加させるには不安のあるお子様・ご両親にもびったりです。	17組
プール	キッズ水泳A	土	11：30～12：20	25名	3才～未就学児（オムツが外れている方）	小プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<21～10級>（幼）水なれ～背泳ぎ（12.5M）の習得を目指します。	142名
プール	キッズ水泳B	月	15：30～16：20	40名			0名
プール		火		40名			0名
プール		水		40名			0名
プール		木		40名			6名
プール		金		40名			8名
プール	ジュニア水泳A	月	16：30～17：20	30名	小学生～中学生	小プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<17～10級>（幼）水なれ～背泳ぎ（12.5M）の習得を目指します。	47名
プール		火	17：30～18：20	30名			45名
プール			17：30～18：20	20名			29名
プール		水	16：30～17：20	30名			62名
プール		木		30名			54名
プール		金		30名			52名
プール		土	①14：30～15：20	30名			46名
プール			②15：30～16：20	30名			56名

【通年制】キッズルーム教室

開催場所	教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	待ち人数（暫定）
キッズルーム	ぴよんぴよん	土	①10：00～10：50	15名	2才～4才	トランポリンをメインに運動する教室です。跳んだり跳ねたりすることで、平衡感覚や瞬発力を養います。	24名
キッズルーム			②11：00～11：50	15名			2名
キッズルーム		日	①10：00～10：50	15名			7名
キッズルーム			②11：00～11：50	15名			0名
キッズルーム	しゅっぱっぱ	土	12：00～12：50	15名	3才～未就学児	うんていをメインに運動する教室です。うんていで腕力とリズム感を、すべり台でバランス感覚を養います。	0名