

令和8年度 通年制教室 空き状況（3月10日現在）

12:00現在

【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 | 空き人数 |
|-------|----------------|----|-------------|-----|----------|--|------|
| 大体育室 | 楽スポ&アクア | 月 | 10:30~12:20 | 30名 | 15才以上 | 体育室とプールを組み合わせた教室です。体育室でのウォーキングとプールでのアクアビクスを中心に色々な運動をプラスした健康体づくりを行います。 | 16名 |
| 卓球場 | 卓球（初級） | | 10:00~11:30 | 25名 | | 基本動作の習得、楽しく安全な卓球技術の習得。 | 0名 |
| 会議室 | ジャズダンス | | 19:00~20:30 | 40名 | | リズムカルな動きにより美的に表現し、8ビートのリズムに合わせて楽しく踊り、美しい作品を創造します。 | 36名 |
| 第一武道場 | フラダンス中・上級 | 火 | 9:30~10:45 | 40名 | 15才以上の女性 | ハワイアンの調べに合わせて踊ります。全身を使うため、健康・美容向上に抜群です。 | 27名 |
| 大体育室 | バドミントン | | 10:00~12:00 | 32名 | | 基本的なストロークから本格的なパターン練習やダブルスのゲームなどを練習します。 | 0名 |
| 大体育室 | 楽々健康体操 | 水 | 10:30~11:30 | 30名 | 15才以上 | 運動機能の改善と柔軟性・筋力向上を図るとともに身体の歪みを改善して姿勢と体調を整えるとてもやさしい体操です。自分の体力に合わせて行えて初めての方でも安心してご参加いただけます。 | 18名 |
| 会議室 | からだ改善！ヨガ&ピラティス | | 18:30~19:30 | 25名 | | ヨガとピラティスを併用することで互いのメリットを活かし合い、相乗効果が期待できるエクササイズです。 | 0名 |
| 大体育室 | バドミントン（一般） | | 19:00~21:00 | 32名 | | 基本的なストロークから本格的なパターン練習やダブルスのゲームなどを練習します。 | 13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。 | 1名 |
| 小体育室 | バレーボール | 金 | 10:00~11:30 | 30名 | 15才以上の女性 | 基本技術の習得を中心に楽しみながら練習を行い、ゲームができるまでのチーム作りを目指します。 | 21名 |
| 会議室 | ヨガ | | 14:00~15:00 | 20名 | 15才以上 | 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。 | 0名 |
| 弓道場 | 弓道 | | 19:00~20:30 | 20名 | | 一見静かなスポーツですが、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） | 4名 |
| 会議室 | ヨガ（託児付き） | | 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） | 0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。 | 0名 |

満員

【通年制】大人水泳教室

| 開催場所 | 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 対象 | 内容 | 空き人数 | |
|------|------------|----|-------------|------------|----------------|------------------------|--|-----|
| プール | 一般初級A | 水 | 9:30~10:20 | 15名 | 15才以上 男女 | 水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習 | 13名 | |
| プール | 一般中級A | | | 15名 | | 平泳ぎ・バタフライの泳法習得 | 13名 | |
| プール | 一般上級A | 水 | 10:30~11:20 | 20名 | | 4泳法と各種トレーニング | 7名 | |
| プール | | 金 | | 20名 | | | 16名 | |
| プール | 一般初級B | 火 | 13:30~14:20 | 15名 | | 水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習 | 8名 | |
| プール | 一般中級B | | | 15名 | | 平泳ぎ・バタフライの泳法習得 | 8名 | |
| プール | 一般初級C | 月 | 19:30~20:20 | 15名 | | 水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習 | 10名 | |
| プール | | 火 | | 15名 | | | 11名 | |
| プール | | 水 | | 15名 | | | 13名 | |
| プール | | 金 | | 15名 | | | 14名 | |
| プール | 一般中級C | 月 | | 15名 | | 平泳ぎ・バタフライの泳法習得 | 13名 | |
| プール | | 火 | | 15名 | | | 9名 | |
| プール | | 水 | | 15名 | | | 14名 | |
| プール | | 金 | | 15名 | | | 13名 | |
| プール | 一般上級C | 月 | | 20名 | | 4泳法と各種トレーニング | 17名 | |
| プール | | 火 | | 20名 | | | 14名 | |
| プール | | 水 | | 20名 | | | 16名 | |
| プール | | 金 | | 20名 | | | 15名 | |
| プール | レディース初級A | 月 | | 9:30~10:20 | 15名 | 水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習 | 10名 | |
| プール | | 火 | | | 15名 | | 2名 | |
| プール | | 木 | | | 15名 | | 0名 | |
| プール | | 金 | | | 15名 | | 12名 | |
| プール | レディース中級A | 月 | 15名 | | 平泳ぎ・バタフライの泳法習得 | 9名 | | |
| プール | | 火 | 15名 | | | 7名 | | |
| プール | | 木 | 15名 | | | 8名 | | |
| プール | | 金 | 15名 | | | 13名 | | |
| プール | レディース上級A | 月 | 10:30~11:20 | | 20名 | 4泳法と各種トレーニング | 0名 | |
| プール | レディース初級B | 木 | 13:30~14:20 | | 15名 | 水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習 | 9名 | |
| プール | レディース中級B | | | | 15名 | 平泳ぎ・バタフライの泳法習得 | 9名 | |
| プール | マスターズ | 月 | 20:30~21:20 | | 20名 | 4泳法泳げる男女 | 4泳法における更なる技術向上及び泳力UPを目指します。 4泳法泳げる方が対象となります。 | 17名 |
| プール | 健康水中ウォーキング | 火 | 10:30~11:20 | | 25名 | 15才以上 男女 | 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。 | 0名 |
| プール | | 木 | | | 25名 | | | 3名 |

満員

【通年制】子ども水泳教室

12:00現在

| 開催場所 | 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 対象 | 内容 | 空き人数 | | | | | | | | | |
|------|---------|-----|-------------|--------------|------------------------------|---|---|---|---|---------|---|-------------|--------------|---|-----|-----|
| プール | 親子水泳 | 土 | 8:30~9:20 | 10組 | 2才6ヶ月~未就学児とその保護者(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。 | 0組 | | | | | | | | | |
| プール | 乳児水泳 | 火 | 9:30~10:20 | 12名 | 2才6ヶ月~未就学児(オムツが外れている方) | 水になれ、水となかよくなるクラスです。親から離れて練習します。ともだちと一緒に遊んだり、列を作って並ぶといった集団行動を通じて社会性を養います。(進級テストはありません) | 12名 | | | | | | | | | |
| プール | キッズ水泳A | 月 | 14:30~15:20 | 40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(15M)の習得を目指します。 | 23名 | | | | | | | | | |
| プール | | 火 | | 40名 | | | 21名 | | | | | | | | | |
| プール | | 水 | | 40名 | | | 18名 | | | | | | | | | |
| プール | | 木 | | 40名 | | | 18名 | | | | | | | | | |
| プール | | 金 | | 40名 | | | 29名 | | | | | | | | | |
| プール | | 土 | | 11:30~12:20 | | | 30名 | 0名 | | | | | | | | |
| プール | キッズ水泳B | 月 | 15:30~16:20 | 40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>水なれ~背泳ぎ(15M)の習得を目指します。 | 0名 | | | | | | | |
| プール | | 火 | | 40名 | | | | | 12名 | | | | | | | |
| プール | | 水 | | 40名 | | | | | 14名 | | | | | | | |
| プール | | 木 | | 40名 | | | | | 0名 | | | | | | | |
| プール | | 金 | | 40名 | | | | | 16名 | | | | | | | |
| プール | | 土 | | 11:30~12:20 | | | | | 30名 | 0名 | | | | | | |
| プール | ジュニア水泳A | 月 | 16:30~17:20 | ①16:30~17:20 | 30名 | 小学生~中学生 | | | 大プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<9~5級>クロール(25M)~バタフライ(25M)の習得を目指します。(9級以上の泳力が必要) | 0名 | | | | | | |
| プール | | | | ②17:30~18:20 | 20名 | | | | | 0名 | | | | | | |
| プール | | 火 | | ①16:30~17:20 | 30名 | | | | | 0名 | | | | | | |
| プール | | | | ②17:30~18:20 | 20名 | | | | | 0名 | | | | | | |
| プール | | 水 | | 16:30~17:20 | 30名 | | | | | 小学生~中学生 | 大プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<4~1級>クロール、背泳ぎ(50M)~個人メドレー(200M)の習得を目指します。(4級以上の泳力が必要) | 0名 | | | | |
| プール | | | | | | | | | | | | 木 | ①14:30~15:20 | 30名 | 0名 | |
| プール | | 土 | | | | | ②15:30~16:20 | 30名 | | | | | 0名 | | | |
| プール | | | | | | | ジュニア水泳B | 月 | | | | 16:30~17:20 | 小学生~中学生 | 大プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<9~5級>クロール(25M)~バタフライ(25M)の習得を目指します。(9級以上の泳力が必要) | 18名 | |
| プール | | 火 | | | | | | | | | | | | | 45名 | 10名 |
| プール | | 水 | | | | | | | | | | | | | 45名 | 18名 |
| プール | 木 | 45名 | 8名 | | | | | | | | | | | | | |
| プール | 金 | 45名 | 19名 | | | | | | | | | | | | | |
| プール | ジュニア水泳C | 月 | 17:30~18:20 | | | 小学生~中学生 | 大プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<4~1級>クロール、背泳ぎ(50M)~個人メドレー(200M)の習得を目指します。(4級以上の泳力が必要) | 24名 | | | | | | | | |
| プール | | | | | | | | 火 | 50名 | | | 25名 | | | | |
| プール | | | | 水 | 50名 | | | 34名 | | | | | | | | |
| プール | | | | 木 | 50名 | | | 30名 | | | | | | | | |
| プール | | | | 金 | 50名 | | | 23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 | 空き人数 |
|--------|--------|----|------------------------------|-----|---------|---|------|
| キッズルーム | びよんびよん | 土 | ①10:00~10:50 ②11:00~11:50 | 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。 | 0名 |
| キッズルーム | | | | 15名 | | | 0名 |
| キッズルーム | | 日 | | 15名 | | | 0名 |
| キッズルーム | | | | 15名 | | | 0名 |
| キッズルーム | しゅっぽっぽ | 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。 | 2名 |
| キッズルーム | | 日 | | 15名 | | | 8名 |
| キッズルーム | たんけん | 土 | 17:00~17:50 | 15名 | 3才~未就学児 | キッズルームの遊具をすべてを使った教室です。身体を全部を動かしながら探検します。 | 0名 |
| キッズルーム | | 日 | | 15名 | | | 0名 |

満員