

# 令和8年度 通年制教室 空き状況（3月26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。	13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。	29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。	23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。	17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。	1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。	0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。	18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）	1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	10名
プール	一般中級A			15名		平泳ぎ・バタフライの泳法習得	10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	4名
プール		金		20名			15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	6名
プール	一般中級B			15名		平泳ぎ・バタフライの泳法習得	6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			9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	12名
プール		火		15名			7名
プール		水		15名			13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	16名
プール		火		20名			14名
プール		水		20名			12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		0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	8名	
プール		火		15名		6名	
プール		木		15名		6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	8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	7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。
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			1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、水となかよしになるクラスです。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。	19名									
プール		火		40名			21名									
プール		水		40名			11名									
プール		木		40名			16名									
プール		金		40名			26名									
プール		土		11:30~12:20			25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					0名							
プール		水		40名					5名							
プール		木		40名					0名							
プール		金		40名					6名							
プール		土		11:30~12:20					25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)	16名	
プール		火													45名	6名
プール		水													45名	13名
プール	木	45名	8名													
プール	金	45名	17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)	21名								
プール								火	50名			20名				
プール				水	50名			31名								
プール				木	50名			24名								
プール				金	50名			16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。	4名
キッズルーム		日		15名			2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