

令和8年度 通年制教室 待ち人数表

【通年制】大人フロア教室

※中学生を除く

5月24日現在

開催場所	教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	待ち人数
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。	4名
会議室	からだ改善!ヨガ&ピラティス	水	18:30~19:30	25名	15才以上	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。	3名
会議室	ヨガ	金	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。	5名
会議室	ヨガ(託児付き)	土	10:00~11:00	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。 *託児希望の申込者優先(2才~未就学児 10名)	10名
第一武道場	ピラティス	日	17:00~18:00	20名	15才以上	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。	19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
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	1名
	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・肩こり・関節痛等の予防改善に繋がります。	2名

【通年制】子ども水泳教室

※未就学児はオムツが外れている方

開催場所	教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	待ち人数		
プール	親子水泳	土	8:30~9:20	10組	2才6ヶ月~未就学児と保護者	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。	23名		
	キッズ水泳A	土	11:30~12:20	25名	3才~未就学児	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。	131名		
	キッズ水泳B	金	15:30~16:20	40名			0名		
	ジュニア水泳A	①	月	①16:30~17:20	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>水なれ~背泳ぎ(15M)の習得を目指します。	49名	
				②17:30~18:20	20名			15名	
			火	①16:30~17:20	30名			29名	
				②17:30~18:20	20名			20名	
		水	木	金	16:30~17:20			30名	62名
					16:30~17:20			30名	50名
					16:30~17:20			30名	29名
					土			①14:30~15:20	30名
	②15:30~16:20	30名	26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
キッズルーム	びよんびよん	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。	25名
			②11:00~11:50	15名			2名
		日	①10:00~10:50	15名			15名
	しゅっぽっぽ	日	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
			12:00~12:50	15名			0名
	たんけん	土	17:00~17:50	15名		キッズルームのすべての遊具を使った教室です。身体全部を動かしながら探検します。	5名