

令和8年度市民プール各種教室計画書

教 室 名 等	内 容
アクアビクス教室【水中運動教室】 期間：4月～3月の間（2月は除く） 毎週水曜日 10：30～11：30 毎週木曜日 19：00～20：00	音楽にあわせて楽しく水中エアロビダンスなど、効果的にシェイプアップできる教室
アクアリフレッシュ教室【水中運動教室】 期間：4月～3月の間（2月は除く） 毎週火曜日 13：00～14：00	音楽にあわせて楽しく水中エアロビダンス、腰痛、膝痛、股関節痛予防など、アクアビクスとウォーキングをミックスした教室
スイム&アクアビクス教室【水中運動教室】 期間：4月～3月の間（2月は除く） 毎週木曜日 13：00～14：00	音楽にあわせて楽しく水中エアロビダンスなど、水なれから始まるスイムで楽しく効果的にシェイプアップできる教室
元気アップ教室【水中運動教室】 期間：4月～3月の間（2月は除く） 毎週火曜日 10：30～11：30 毎週金曜日 10：30～11：30	アクアウォーキングをメインとし、アクアストレッチ、水中エアロビダンス、リラクゼーションなどを行う教室
らくらくシェイプアップ教室【水中運動教室】 期間：4月～3月の間（2月は除く） 毎週水曜日 13：00～14：00 毎週木曜日 10：30～11：30	アクアウォーキング、アクアストレッチ、水中エアロビダンス、リラクゼーションなど、痩せたい方に最適な教室
スイムdeシェイプ教室【水中運動教室】 期間：4月～3月の間（2月は除く） 毎週水曜日 19：00～20：00	水中ウォーキングやワンポイントスイムを行う教室
ヨガ教室 期間：4月～3月の間 毎週水曜日 11：00～12：00 毎週金曜日 13：30～14：30 ・ 19：00～20：00 ※JSS（スイミングクラブ）から講師を派遣	初心者を対象とし、身体に柔軟性をつけることを目的とする教室
キッズわくわくスイミング教室 期間：5月～3月の間（2月は除く） 毎週火・金曜日のいずれか 16：00～17：00	満5・6歳児を対象
ジュニアスイミング教室 期間：5月～3月の間（2月は除く） 毎週火・水・木曜日のいずれか 17：00～18：00	小学生を対象
成人水泳教室 期間：5月～3月の間（2月は除く） 毎週火曜日 19：00～20：00 毎週金曜日 14：30～15：30	18才以上を対象