

2022年度 クローバープラザ・アリーナ棟 運動教室・プログラム一覧表

●プール

運動教室・プログラム日程及び開催場所などは変更する場合があります。
詳細については、アリーナ棟スタッフまでお尋ねください。

教室・イベント名	内容	開催日時	時間	定員	対象	参加費	申込方法	
水中運動	水中リズム	毎週 火曜	11:10～、14:00～	20分間	-	-	自由参加	
		毎週 水曜	11:10～、14:00～、20:00～					
		月曜	・7月25日および8月の月曜日は、20:00～のみ実施 14:00～、20:00～					
		毎週 火・木・金曜、第4月曜	20:00～	10分間	-	-	施設利用料のみ	
関節が気になる人の水中運動教室	肩、股関節、腰、膝など関節が気になる方を対象に、効果的な水中運動を行います。	第1期 2022年5月28日、6月4日、11日、25日(全4回)	土曜 14:00～	30分間	15人	-	当日申込	
		第2期 2022年10月8日、15日、22日、29日(全4回)						
		第3期 2023年2月4日、11日、18日、25日(全4回)						
水泳	めだかスイミング(初心者向け)	第1期 2022年4月7日(木)～5月20日(金)	木曜 14:00～、金曜 11:00～	30分間	10人	施設利用料のみ	当日申込	
		第2期 2022年10月6日(木)～11月11日(金)	木曜 11:00～、金曜 14:00～					
		第3期 2023年1月5日(木)～2月10日(金)	木曜 14:00～、金曜 11:00～					
	ニコニコスイミング	第1期 2022年4月7日(木)～5月20日(金)	木曜 11:00～、金曜 14:00～	30分間	15人	18歳以上	1,500円	事前申込※ ¹
		第2期 2022年10月6日(木)～11月11日(金)	木曜 14:00～、金曜 11:00～					
		第3期 2023年1月5日(木)～2月10日(金)	木曜 11:00～、金曜 14:00～					
背泳ぎレッスン	背泳ぎできれいに楽に泳ぐことを目標に、基本をお伝えする教室です。	第1期 2022年6月2日(木)～7月1日(金)	木曜 11:00～、金曜 14:00～	40分間	15人	1,500円	事前申込※ ¹	
		第2期 2022年11月24日(木)～12月23日(金)	木曜 14:00～、金曜 11:00～					
		第3期 2023年2月23日(木)～3月24日(金)	木曜 11:00～、金曜 14:00～					
平泳ぎレッスン	平泳ぎできれいに楽に泳ぐことを目標に、基本をお伝えする教室です。	第1期 2022年6月2日(木)～7月1日(金)	木曜 14:00～、金曜 11:00～	40分間	15人	1,500円	事前申込※ ¹	
		第2期 2022年11月24日(木)～12月23日(金)	木曜 11:00～、金曜 14:00～					
		第3期 2023年2月23日(木)～3月24日(金)	木曜 14:00～、金曜 11:00～					
スイムスキルアップ教室 ※ ²	4泳法を楽に、キレイに、速く泳ぎたい方におすすめの教室です。 ・4月、8月、12月は平泳ぎ ・5月、9月、1月は背泳ぎ ・6月、10月、2月はバタフライ ・7月、11月、3月はクロール	原則毎月 第2、4木曜日	15:00～	60分間	10人	25m以上泳げる方 1回 500円	事前申込※ ¹	
親子プール教室	25mクロールを目標に、親子(保護者、または20歳以上の同伴者)で参加していただく教室です。	第1期 2022年6月5日、12日、19日、26日(全4回)	60分間	10組	小学4年生以下の児童	施設利用料のみ	事前申込※ ¹	
		第2期 2022年10月23日、30日、11月6日、13日(全4回)						
		第3期 2023年2月5日、12日、19日、26日(全4回)						

※¹ 事前申込の受付開始は、教室開催日2ヶ月前の最初の営業日となります。(例)開催日が9月13日の場合、申込の受付は7月1日から各種教室の申込受付は、アリーナ棟個人利用受付に直接ご来館またはお電話(092-584-1212)にて行なえます。但し、電話での申込受付は、毎月5日からとさせていただきます。予めご了承ください。

※² 参加費が必要な教室は、参加費+プール利用料金をお支払いいただきます。

2022年度 クローバープラザ・アリーナ棟 運動教室・プログラム一覧表

●その他

運動教室・プログラム日程及び開催場所などは変更する場合があります。
詳細については、アリーナ棟スタッフまでお尋ねください。

教室・イベント名	内容	開催日時	場所	時間	定員	対象	参加費	申込方法
血管年齢測定	血管の柔らかさを測定し、「血管年齢」としてお伝えします。 今後の健康づくりにお役立てください。	4、8、12月の第4月曜日 14:00～16:00 (最終受付15:45)	アリーナ棟 2F ロビー	ひとり 10分 程度	50人		100円	当日申込
運動機能測定	椅子から立ち上がる際の筋力やバランスを測定し、脚の運動機能の状況がチェックできます。	6、10、2月の第4月曜日 14:00～16:00 (最終受付15:45)						
マンツーマン コンディショニング	使い過ぎている筋肉をリセットし、使えていない筋肉を再教育することで、身体の状態を整えることを目的としたマンツーマンのレッスンです。 ※必要に応じてトレーナーがコンタクト指導(体に触れる指導方法)を行う場合があります。	毎月 第2、第4火曜日 ・10月、12月、1月は第3、第4火曜日に実施	アリーナ棟 2F 相談室	45分間	各時間 1人	18歳 以上	初回 500円 2回目以降 1,000円	事前申込※ ¹
バランスボール& ストレッチボール	体のゆがみが気になる方にオススメの教室です。バランスボールとストレッチボールを使って、筋力トレーニングやストレッチ体操を行いません。	毎週水曜日 ・祝日(5月4日、11月23日)は、実施なし	センター棟 4F 第1和室	60分間	10人		1回 500円	
みんなの グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフを体験していただく教室です。 道具も無料で貸し出していますので、初めての方も気軽に参加ください。	毎月 第1、2、4木曜日 ・7、8月は実施しません ・祝日(5月5日、11月3日、2月23日)は実施しません	グラウンド	60分間	32人		無料	当日申込
InBody測定	高精度体成分分析装置(Inbody)を使って測定し、上肢・下肢・体幹における部位別の脂肪量と筋肉量などがわかります。今後の健康づくり運動にお役立てください。	第1期 2022年 5月7日(土)～ 5月31日(火) 第2期 2022年11月1日(火)～11月30日(水)	アリーナ棟 2F 相談室	30分 程度	200人	6歳 以上	500円	事前申込
		9:30～ } 日曜・祝日のみ 10:00～ } 14:00～ } 14:30～ } 19:00～ }						第1期 2022年4月5日(火)～ 第2期 2022年10月1日(土) ～

※¹ 事前申込の受付開始は、教室開催日2ヶ月前の最初の営業日となります。例)開催日が9月13日の場合、申込の受付は7月1日から
各種教室の申込受付は、アリーナ棟個人利用受付に直接ご来館またはお電話(092-584-1212)にて行なえます。但し、電話での申込受付は、毎月5日からとさせていただきます。予めご了承ください。