

●プール

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～ 毎週 水曜 11:10～、14:00～、20:00～ 月曜 ・8月の月曜日、7月26日、9月20日は実施しません 14:00～、20:00～ 毎週 火・木・金曜、第4月曜 20:00～	20分間	-	-	施設利用料のみ	自由参加	
	関節が気になる人の水中運動教室	第1期 2021年5月29日、6月5日、12日、19日(全4回) 第2期 2021年10月9日、16日、23日、30日(全4回) 土曜 14:00～ 第3期 2022年2月5日、12日、19日、26日(全4回)	30分間	15人	-		当日申込	
水泳	めだかスイミング(初心者向け)	第1期 2021年4月8日(木)～5月14日(金) 木曜 14:00～、金曜 11:00～ 第2期 2021年10月7日(木)～11月12日(金) 木曜 11:00～、金曜 14:00～ 第3期 2022年1月6日(木)～2月11日(金) 木曜 14:00～、金曜 11:00～	30分間	10人	18歳以上	施設利用料のみ	当日申込	
	ニコニコスイミング	第1期 2021年4月8日(木)～5月14日(金) 木曜 11:00～、金曜 14:00～ 第2期 2021年10月7日(木)～11月12日(金) 木曜 14:00～、金曜 11:00～ 第3期 2022年1月6日(木)～2月11日(金) 木曜 11:00～、金曜 14:00～	30分間	15人				
	背泳ぎレッスン	第1期 2021年5月27日(木)～6月25日(金) 木曜 11:00～、金曜 14:00～ 第2期 2021年11月25日(木)～12月24日(金) 木曜 14:00～、金曜 11:00～ 第3期 2022年2月24日(木)～3月25日(金) 木曜 11:00～、金曜 14:00～	40分	15人		1,500円	事前申込※ ¹	
	平泳ぎレッスン	第1期 2021年5月27日(木)～6月25日(金) 木曜 14:00～、金曜 11:00～ 第2期 2021年11月25日(木)～12月24日(金) 木曜 11:00～、金曜 14:00～ 第3期 2022年2月24日(木)～3月25日(金) 木曜 14:00～、金曜 11:00～	40分	15人		1,500円		
	スイムスキルアップ教室 ※ ²	毎月 第2、4木曜日 ・7、9月は第2、5木曜日に実施 15:00～	60分間	10人		25m以上泳げる方		1回 500円
	親子プール教室	第1期 2021年10月10日、17日、24日、31日(全4回) 第2期 2022年3月6日、13日、20日、27日(全4回)	60分間	10組		3歳から4年生		施設利用料のみ

※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

●その他

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、7、10、1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	18歳以上	100円	当日申込
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1水曜日 ・5、11月は第3水曜日に実施 毎月 第3木曜日 ①14:00～ ②15:00～	アリーナ棟 2F 相談室	45分間	各時間 1人		初回 500円 2回目以降 1,000円	事前申込※ ¹
バランスボール&ストレッチポール	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ポールを使って、筋力トレーニングやストレッチ体操を行ないます	毎月 第1金曜日 14:30～ 毎月 第4水曜日 ・2月は第3水曜日に実施	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ご参加ください	毎月 第1、4木曜日 ・7、8月は実施しません ・3月は第1木曜日のみ実施 ・9月は第1、5木曜日に実施 14:30～	グラウンド	60分間	32人		無料	当日申込
グラウンドゴルフ大会	初めての方でも楽しめるニュースポーツです。一人からでも参加可能です 気軽にご参加ください	毎月 第2木曜日 ・7、8月は実施しません ・雨天時は第4木曜日に順延 14:30～	グラウンド	90分間	32人	100円	事前申込※ ¹	
さかあがり教室	さかあがりのコツや練習方法をお伝えします 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	2021年10月9日、16日、23日、30日(全4回) 土曜 14:30～	卓球室	60分間	10組	小学生	施設利用料のみ	
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 2021年 5月8日(土)～ 5月30日(日) 9:30～(日曜のみ) 10:00～(日曜のみ) 第2期 2021年11月2日(火)～11月30日(火) 14:00～ 14:30～ 19:00～	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 第1期 2021年4月6日(火)～ 第2期 2021年10月1日(金)～

※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11日の場合、申込の受付は7月1日から

※² 月に複数回開催される教室は、お1人につき原則月1回のみのお申込とさせていただきます。

※ 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。