

# 2023年度 アリーナ棟運動教室・プログラム一覧表

## ●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	水中でのリズム体操(アクアピクス)を中心に、筋力トレーニング、リラクゼーションを行います。	毎週 火曜 11:10～、14:00～	20分間	-	-	施設利用料のみ	自由参加
			毎週 水曜 11:10～、14:00～、20:00～					
			月曜 14:00～、20:00～ ・7月24日および8月の月曜日は20:00～のみ実施					
			毎週 火・木・金曜、第4月曜 20:00～	10分間	-	-		
	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 2023年6月3日、10日、17日、24日(全4回) 第2期 2023年10月7日、14日、21日、28日(全4回) 土曜 14:00～ 第3期 2024年2月3日、10日、17日、24日(全4回)	30分間	20人	-		当日申込
水泳	めだかスイミング(初心者向け)	これから泳ぎを始めようという方を対象に、水慣れからクロールの基礎練習を行います。	第1期 2023年4月13日(木)～5月26日(金) 木曜 14:00～、金曜 11:00～ 第2期 2023年9月21日(木)～10月27日(金) 木曜 11:00～、金曜 14:00～ 第3期 2024年1月11日(木)～2月16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	クロールで楽しく長く泳ぐことを目標に、息継ぎの習得を目指し、練習を行います。	第1期 2023年4月13日(木)～5月26日(金) 木曜 11:00～、金曜 14:00～ 第2期 2023年9月21日(木)～10月27日(金) 木曜 14:00～、金曜 11:00～ 第3期 2024年1月11日(木)～2月16日(金) 木曜 11:00～、金曜 14:00～	30分間	15人			
	背泳ぎレッスン	背泳ぎできれいに楽しく泳ぐことを目標に、基本をお伝えする教室です。	第1期 2023年6月8日(木)～7月7日(金) 木曜 11:00～、金曜 14:00～ 第2期 2023年11月9日(木)～12月14日(金) 木曜 14:00～、金曜 11:00～ 第3期 2024年2月29日(木)～3月29日(金) 木曜 11:00～、金曜 14:00～	40分間	15人			
	平泳ぎレッスン	平泳ぎできれいに楽しく泳ぐことを目標に、基本をお伝えする教室です。	第1期 2023年6月8日(木)～7月7日(金) 木曜 14:00～、金曜 11:00～ 第2期 2023年11月9日(木)～12月14日(金) 木曜 11:00～、金曜 14:00～ 第3期 2024年2月29日(木)～3月29日(金) 木曜 14:00～、金曜 11:00～	40分間	15人	1,500円	事前申込※1	
	スイムスキルアップ教室	四泳法を楽しく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
	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 2023年5月7日、14日、21日、28日(全4回) 第2期 2023年10月8日、15日、22日、29日(全4回) 第3期 2024年2月4日、11日、18日、25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

※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。

※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からです。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、アリーナ棟受付に直接ご来館またはお電話(092-584-1212)にて。ただし電話での申込受付は毎月5日からです。

※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。

# 2023年度 アリーナ棟運動教室・プログラム一覧表

## ●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、6、10、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	8、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、4火曜日 ・10、1月は第3、4火曜日に実施 ①14:00～ ②15:00～	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※ <sup>1</sup>
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ないます。	毎週水曜日 ・祝日(5月3日、3月20日)は実施なし 14:30～	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、2、4木曜日 ・祝日(5月4日)、7、8月は実施なし 14:00～	グラウンド	90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 2023年 5月6日(土)～ 5月31日(火) 第2期 2023年11月1日(水)～11月30日(木) 9:30～(日祝のみ) 10:00～(日祝のみ) 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 2023年4月1日(土)～ 第2期 2023年10月1日(日)～

※<sup>1</sup> 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からです。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、アリーナ棟受付に直接ご来館またはお電話(092-584-1212)にて。ただし電話での申込受付は毎月5日からです。

※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。