

1回制教室

参加者募集

事前申込不要の教室です。

参加方法

- 教室開始 30 分前からチケット販売開始となります。
- 券売機にて参加チケットを購入し、総合受付にてお申込ください。
- お電話でのお申込み、ご予約はできません。

[注意事項] ●祝日・施設点検日(不定期)は休講となります。●開催日・開催場所・開催時間など変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休講・休講がある場合、総合受付・ホームページ・X(旧ツイッター)にて早急にお知らせいたします。

大人教室 ○対象: 15才以上(中学生を除く) ※シニア体操のみ60才以上

教室名	開催場所	曜日	時間	定員	参加費(税込)	内容	申込
楽経(ラクカル)体操	2階大体育室	月	9:00~10:30	20名	750円	気楽に気軽に楽しんで運動します。ウォーキングを行い、ストレッチポールやセラバンドを使い、健康維持や健康づくりを行います。	○
リラックスヨガ	1階小体育室	月	10:00~11:30	40名	850円	ゆっくりとした自然な動きをベースに、心と体の内側からリラックスしていきます。	○
ZUMBA	4階会議室	月	10:00~11:00	20名	750円	ラテン系の音楽を流し、楽しくパーティー感覚で踊るダンス系のエクササイズです。音楽に身を委ねて、気持ちよく踊りましょう。	○
アクアピクス	1階プール	月	11:30~12:20	20名	1,050円	水の中で音楽に合わせて身体を動かす教室です。関節に負担が少ないため、安心して運動が出来ます。※泳ぎが苦手な方でも大丈夫です。	○
Enjoyスイム		月	12:30~13:20	20名		各週レッスンテーマを決め、ワンポイント的に指導を行います。	
はじめてピラティス	1階小体育室	火	19:00~20:00	40名	750円	ゆっくりとした動きの中で、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。	○
ボクシング	1階スタジオ		20:15~21:45	20名		ボクシングを基本からコンベネーション・フットワークを行います。ストレス解消・運動不足解消に効果抜群です。(持ち物:軍手)	
リズム&ストレッチ	1階スタジオ	火	10:00~11:00	20名	750円	軽い有酸素運動とストレッチで身体をリフレッシュ!初めての方でも安心してご参加いただけます。	○
太極拳	3階第二武道場		10:00~11:30	20名		850円	
ピラティス	1階小体育室	火	11:15~12:15	40名	750円	ゆっくりとした動きの中で、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。	○
シェイプファイト	1階スタジオ		11:15~12:15	20名		ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。初めての方でも安心してご参加いただけます。	
筋力アップエクササイズ	1階スタジオ	水	18:15~19:15	20名	750円	筋力アップ・シェイプアップ・基礎代謝を向上させるエクササイズを行います。	○
HIP HOP	1階小体育室		19:30~20:30	20名		リズムとりを中心に初心者の方でもUP、DOWNのリズムを使い分け楽しく踊れるダンスです。	
シニア体操inスポーツ	2階大体育室	水	9:00~10:30	30名	500円	高齢者を中心に無理のない運動による運動不足解消を目的としたクラスです。参加者のコミュニケーションを大切にしています。(60才以上)	○
親子ベビートミック	3階第一武道場		10:00~10:40	8組		750円	
幼児リトミック	3階第一武道場	水	11:00~11:40	10名	700円	音楽を通して子ども達の感性や表現力を育てていき、好奇心をくぐくんでいきます。	○
初級STEPエアロ	1階スタジオ		11:15~12:15	18名		ステップ台での昇降動作とエアロピクスのステップを取り入れた全身運動です。初めての方でも安心してご参加いただけます。	
筋トレクラス	3階第一武道場	木	19:00~20:00	15名	750円	自重トレーニングを中心とした筋トレのクラスです。個々に合わせて負荷を調整できる種目が多いため、なたでも気軽に参加できます。	○
ボクシング	1階スタジオ		20:15~21:45	20名		ボクシングを基本からコンベネーション・フットワークを行います。ストレス解消・運動不足解消に効果抜群です。(持ち物:軍手)	
EASYエアロ	1階スタジオ	木	10:00~11:00	20名	750円	エアロピクス入門クラスです。基本ステップを簡単な組み合わせの中で楽しみたいだけです。	○
コアトレーニング	3階第一武道場		11:15~12:15	20名		750円	
HIITで目指せ代謝UP	3階第一武道場	金	19:00~20:00	20名	1,050円	20秒の運動と、10秒の休憩を繰り返すHIITを行うクラスです。簡単な動きの繰り返しで、強度も自分で決められるので、安心して参加できます。	○
アクアピクス	1階プール		19:30~20:20	20名		750円	
シニア体操inストレッチ	2階大体育室	金	9:00~10:30	30名	500円	無理のないストレッチとトレーニングで身体の機能改善を目的としたクラスです。なたでも気軽に参加いただけます。(60才以上)	○
初中級エアロ	1階スタジオ		10:00~11:00	20名		750円	
スタイルUPバレエ	1階プール	土	11:10~12:00	20名	1,050円	フロアレッスン・バレエストレッチ・バレエレッスンを行い、しなやかな体を作る教室です。	○
アクアピクス	1階小体育室		11:30~12:20	20名		750円	
夜ヨガ	1階小体育室	土	19:00~20:00	40名	750円	ゆっくりとした自然な動きをベースに、心と身体の内側からリラックスしていきます。	○
ボクシング	1階スタジオ		20:15~21:45	20名		ボクシングを基本からコンベネーション・フットワークを行います。ストレス解消・運動不足解消に効果抜群です。(持ち物:軍手)	
Battle Rope(バトルロープ)	1階スタジオ	日	10:00~11:00	5名	750円	10mほどのロープの中央部を固定し、両端を両手で持ちロープを上下に揺る揺る動かします。全身に高カアプと筋力向上を目的としたクラスです。	○
ゆったりストレッチ	1階スタジオ		13:00~13:50	8名		750円	
Enjoyスイム	1階プール	日	10:30~11:20	20名	1,050円	各週レッスンテーマを決め、ワンポイント的に指導を行います。	○
アクアシェイプ			11:30~12:20			750円	
シアタージャズダンス	1階スタジオ	日	17:40~19:10	20名	850円	音楽、リズムを楽しむ、バレエを基礎とした、ジャズダンスです。初心者から経験者の方までなたでもご参加いただけます。	○
脂肪燃焼エアロ			16:00~17:00			750円	

キッズルーム教室 器具を使用して楽しく身体を動かします!

教室名	対象	曜日	時間	定員	参加費(税込)	内容
びよんびよん	2才~4才	月	10:00~10:50	15名	700円	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。
親子DEキッズルーム	6ヶ月~2才	月	11:00~11:50	10組		親子で通える教室です。教室参加に不安なお子様も、お母さん、お父さんと一緒に運動するので安心して楽しく体を動かせます。
ころころボール	1才6ヶ月~3才	水	11:00~11:50	15名		ウレタン遊具とボールを組み合わせて、投げる、蹴る、転がすなど大小様々なボールに慣れる教室です。
ぼうけん	1才~3才	月	12:00~12:50	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冒険します。
くるくる	3才まで	木	12:00~12:50	15名		ウレタン製乳児用遊具を使い、のぼる・すべる・わたる・くぐるなど全身を動かします。初めて親から離れるお子様にオススメです。乳児スペースを使った教室です。
たんけん	3才~未就学児	月	17:00~17:50	15名		キッズルームの遊具すべてを使った教室です。身体全部を動かしながら探検します。
Jr.体操	小学1~3年	金	17:00~17:50	15名		キッズルームの遊具とマットや鉄棒などの器械種目を使った教室です。体を動かすことから、体操運動の基礎を練習します。
キッズ体操	3才~未就学児	土	12:00~12:50	15名	キッズルームの遊具とマットや鉄棒などの器械種目を使った教室です。体を動かすことから、体操運動の基礎を練習します。体操が苦手なお子様にもオススメです。	

荒川総合スポーツセンター

電話 03-3802-3901

メールアドレス info@arakawa-sposen.com

開館時間 午前8時00分~午後10時30分 (最終受付 午後9時30分)

休館日 年始(1月1日~3日)及び施設点検日(不定期)

〒116-0003 東京都荒川区南千住6-45-5



荒川総合SC「X」 @arakawasposen

荒川総合SCホームページ

荒川スポセン

https://www.arakawa-sposen.com/

アクセス

〒116-0003 東京都荒川区南千住6-45-5

営業時間: 午前7時30分~午後11時00分

※4月~10月の日・祝日は午前6時30分~午後11時00分

57台(うち2台は障がい者用) 1時間300円(上限額1日あたり1,000円)

指定管理者: TM共同事業体(株式会社東京アスレチッククラブ、三菱電機ビルソリューションズ株式会社)

荒川総合スポーツセンター 2024年5月発行

2024年 8月 スタート!!

2024年度 第2期

定期制教室

詳しくは中面&裏面をチェック!!

参加者募集

申込方法が2通り。手続きがより便利に!



《WEB申込》
スマートフォンから

- 右に掲載されている教室QRコードを読み取り、お申込みください。
- 「申し込み内容の入力」前に必ず詳細をご確認ください。

スマホからならQRコードをスキャンするだけ!!



大人フロア教室



子どもフロア教室



キッズルーム教室



特別水泳教室



《WEB申込》パソコンから

- 荒川総合スポーツセンターのホームページに掲載されるお知らせ欄「令和6年度第2期(8月~11月)定期制教室参加者募集のお知らせ」からお申込みください。
- 希望する教室のURLをクリックください。



《はがき申込》

- 往復はがきに必要事項をご記入の上、お申込みください。
- 詳細は中面をご確認ください。



WEB申込みをされる方への注意事項

- 申込後に自動送信メール(到達番号)が届かない場合は荒川総合スポーツセンターへお問い合わせください。
- 当落結果の確認方法について: 入金期間内に荒川総合スポーツセンターのホームページ(令和6年度第2期定期制教室当落結果 及び 手続方法、手順のお知らせ)を必ずご確認ください。
- 当落結果についてのメール通知はございません。※ご自身の確認が必要となります
- WEBとはがきによる同一教室への申込はご遠慮ください。発覚した場合は無効とさせていただきます。

2024年度 第2期(8月~11月) 定期制教室 受講生募集のお知らせ

【開講期間】令和6年8月1日(木)~令和6年11月30日(土)

【申込スケジュール】

項目	1次申込 (WEB・はがき申込)	2次申込 (電話申込)
応募締切日	【WEB】6月10日(月) 19:30まで、定員を超えた場合は抽選。 【はがき】6月10日(月) 往復はがき必着。定員を超えた場合は抽選。	申込日: 7月11日(日) 8:30~19:30 申込方法: 電話申込 TEL:03-3802-3901
結果発表	【WEB】6月17日(月) 12:00 ホームページにて結果発表。 【はがき】6月18日(火) 以降 返信はがきにて通知。	電話申込後~7月21日(日) 8:30~19:30まで、 ※入金期間内にお手続きが無い場合は、キャンセル扱いとなります。
入金期間	6月18日(火)~7月8日(月) 8:30~19:30まで。 ※区内の方は入金時、区内在住・在勤・在学・在園のわかるものをお持ちください。 ※入金期間内にお手続きが無い場合は、キャンセル扱いとなります。	電話申込後~7月21日(日) 8:30~19:30まで、 ※入金期間内にお手続きが無い場合は、キャンセル扱いとなります。

※空き状況は、1次申込終了後の7月10日(予定)と2次申込終了後の7月14日(予定)にホームページでお知らせいたします。※7月15日(月)以降、定員に達していない教室は総合受付にて直接お申込みをお願いいたします。(電話申込不可) ※定員を超えた場合は抽選となります。(区内の方優先) ※当選後のキャンセルはできません。

※「荒川総合スポーツセンター」で直接、応募可。(返信用はがきが必要となります) ※返信用はがきにも住所・氏名を記入してください。はがきの記入は必ず油性(消せない)ボールペンでお願いします。※電話での応募はできません。※各教室の初回日に対象年齢に達しては応募不可。※往復はがき1枚につき1人1教室の応募となります。※複数希望される方は応募する教室分、往復はがきで応募してください。※複数申込みを希望される方は申込みをする教室分、往復はがきでご応募ください。※参加者本人の氏名で応募してください。※親子教室を応募する際、保護者とお子様の氏名・生年月日・年齢・性別を記入してください。※開催人数が5名に満たない場合は、休講とさせていただきます。

※下記内容に該当する応募があった場合、無効となります

- 1枚の往復はがきに複数教室及びご家族分(親子教室を除く)の記入があった場合。
- 同じ教室を複数申込した場合。
- 記入漏れや何らかの事情ではがきが届かなかった場合。
- はがきとWEBによる同一教室への申込みがあった場合。

記入しないよう
お願いいたします

116 0003 荒川総合スポーツセンター 教室担当宛

住所・氏名

参加される方の住所・氏名

- ①教室名
- ②曜日・時間
- ③参加者氏名(フリガナ)
- ④生年月日(西暦)・年齢・性別
- ⑤住所
- ⑥連絡先電話番号
- ⑦現在または以前、教室に参加されている場合、受講証記載の「登録No.」を明記
- ⑧荒川区在住・在勤・在学・在園・区外のいずれかを明記
- ⑨在勤・在学・在園の方は、勤務先・学校等の名称と住所を明記

第2期
(8月~11月)

定期制教室

期間を定めて募集する教室です。第2期は、8月~11月の4ヶ月で実施します。
各曜日・各教室により回数異なります。受講料は、一括前納制での実施回数分の料金となり、事前申込・登録が必要です。

運動レベル
★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加が出来ます
★★ 適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます
★★★ やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます

大人フロア教室

※中学生を除きます

運動不足解消に!初心者でも安心して参加できます。

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回日	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル
初・中級フラダンス	月	13:00~14:15	15才以上の女性	40名	1階小体育室	8/5	9,000円/12回	ハワイアン調へ合わせて踊ります。全身を使うため、健康・美容向上に抜群です。初心者から気軽に通える教室です。	★
ダイエットプログラム	水	10:00~11:00	15才以上	12名	1階スタジオ	8/7	19,200円/16回	体重・2kgを目標に月替わりのプログラムで無理なく、飽きさせないレッスンを行います。体調管理ノート付き、常にダイエットを意識することが出来ます。目標達成された方には、ご褒美を贈呈します。	★★★
バレーボール上達レッスン	木	10:00~11:30	15才以上の女性	36名	1階小体育室	8/1	12,750円/17回	基本から応用・実践技術まで練習し、最後はゲームを行います。	★★

子どもフロア教室

思いっきり身体を動かして、基礎体力も向上します!

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回日	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル
幼児体操	月	15:40~16:40	4才~未就学児	各40名	2階大体育室	8/5	7,000円/10回	マット・跳び箱・鉄棒・平均台などを練習する教室です。年齢・経験別のグループにわかれ練習します。	★
小学生体操		16:50~17:50	小・中学生	各40名	2階大体育室			マット・跳び箱・鉄棒などを練習する教室です。広い体育室を使い、運動量の高い教室です。	
NEWキッズストリートダンス		16:30~17:30	小学生	35名	3階第一武道場			数あるダンスジャンルからHIPHOPを基本とし、他ジャンルの要素を学んでいくクラスです。	
ジュニアバスケット/低学年		16:00~17:00	小学1~3年生	各25名	1階小体育室			基本プレー・ルールの習得や2対2などの応用練習を行い、実際の試合でも活用できる技術を身に付けます。	
ジュニアバスケット/高学年	17:10~18:10	小学4~6年生	人気のフラダンスを基本から身体の柔軟性・リズム感・イメージ・想像力を養います。						
幼児フラダンス	15:50~16:50	4才~未就学児	各25名	1階スタジオ	8/6	11,200円/16回	保護者同伴で教室に参加します。ボール、フープなどを使い親子で楽しく身体を動かす教室です。	★	
小学生フラダンス	17:00~18:00	小学生					マット・跳び箱・鉄棒・平均台などを練習する教室です。年齢・経験別のグループにわかれ練習します。		
親子よちよち体操	10:00~11:00	1才~4才と親	25組	1階小体育室	8/6	11,200円/16回	突き・蹴り・受身・手の基本動作の習得などから始めていきます。礼儀作法を重んじ、心身ともに強くなれる教室です。	★	
幼児体操	15:40~16:40	4才~未就学児	各40名	2階大体育室			リズム感や柔軟性を養い、表現することを楽しみながら踊ります。		
小学生体操	16:50~17:50	小・中学生	各40名	2階大体育室			大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。		
幼児空手	15:40~16:40	4才~未就学児	各25名	1階小体育室			クラシックバレエの基礎を学ぶことにより美しい姿勢と柔軟性、身体で表現する楽しさを知ることが出来ます。		
小学生空手	16:50~17:50	小学生			大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。				
幼児JAZZダンス	16:00~17:00	4才~未就学児	各25名	1階小体育室	8/7	11,200円/16回	クラシックバレエの基礎を学ぶことにより美しい姿勢と柔軟性、身体で表現する楽しさを知ることが出来ます。	★	
小学生JAZZダンス	17:10~18:10	小学生					大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。		
幼児トランポリンA	15:00~16:00	4才~未就学児	各24名	2階大体育室	8/7	10,500円/15回	クラシックバレエの基礎を学ぶことにより美しい姿勢と柔軟性、身体で表現する楽しさを知ることが出来ます。	★	
幼児トランポリンB	16:10~17:10	4才~未就学児	各24名	2階大体育室			大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。		
小学生トランポリン①	17:20~18:20	小・中学生	30名	2階大体育室			クラシックバレエの基礎を学ぶことにより美しい姿勢と柔軟性、身体で表現する楽しさを知ることが出来ます。		
バレエ①	15:50~16:50	4才・5才	各25名	1階スタジオ			大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。		
バレエ②	17:00~18:00	6才~小学生	各25名	1階スタジオ	8/7	11,200円/16回	クラシックバレエの基礎を学ぶことにより美しい姿勢と柔軟性、身体で表現する楽しさを知ることが出来ます。	★	
幼児トランポリンC	15:20~16:20	4才~未就学児	24名	2階大体育室	8/1	11,900円/17回	大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。	★	
小学生トランポリン②	16:30~17:30	小・中学生	各30名	2階大体育室			大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。		
小学生トランポリン③	17:40~18:40	小・中学生	各30名	2階大体育室			クラシックバレエの基礎を学ぶことにより美しい姿勢と柔軟性、身体で表現する楽しさを知ることが出来ます。		
ここからからだの体操教室	16:00~17:00	4才~未就学児	14名	1階スタジオ			マット・跳び箱・鉄棒・ボール運動の練習を行いながら、社会性・協調性・積極性を育てていきます。		
幼児リズムダンス	15:20~16:20	4才~未就学児	各25名	1階小体育室	8/1	11,200円/16回	音楽に合わせて、ダンスのステップを入れながら元気に楽しく踊ります。	★	
幼児チアダンス	16:30~17:30	4才~未就学児					音楽に合わせて、ダンスのステップを入れながら元気に楽しく踊ります。		
小学生チアダンス	17:40~18:40	小学生	各25名	1階小体育室	8/1	11,200円/16回	音楽に合わせて、ダンスのステップを入れながら元気に楽しく踊ります。	★	
ジュニア新体操①	16:00~17:00	小学1・2年生女子	各24名	1階小体育室	8/2	11,900円/17回	ボール・リボン・フープを使用し、音楽に合わせて身体を動かします。	★	
ジュニア新体操②	17:10~18:10	小学3~6年生女子	各24名	1階小体育室			バス・ドリブル・シュートの基本からゲーム形式の練習をします。		
室内サッカー(幼)	15:40~16:40	4才~未就学児	20名	2階大体育室			チームスポーツで大事な協調性も養います。		
室内サッカー(小)	16:50~17:50	小学生	24名	2階大体育室			姿勢及び基本動作の習得を目指します。運動能力を高めるとともに、礼儀作法を身に付け、精神力・自立心を育てます。		
小学生カンフー	17:30~18:30	小学生	14名	3階第一武道場	8/2	11,900円/17回	姿勢及び基本動作の習得を目指します。運動能力を高めるとともに、礼儀作法を身に付け、精神力・自立心を育てます。	★	
はじめて体操①	11:00~12:00	3才・4才	各20名	3階第一武道場	8/3	10,500円/15回	初めて体操教室に参加されるお子様に最適なプログラムです。	★	
はじめて体操②	13:00~14:00	5才・6才					マット・跳び箱・鉄棒などを基本から練習します。		
逆上がり特訓	14:10~15:10	5才~小学生					鉄棒の持ち方や足の踏み切り方などの基本を学び逆上がりの習得を目標とした教室です。		
チャレンジ体操	15:20~16:20	小学生					マット・跳び箱・鉄棒などを練習します。苦手克服に最適なプログラムです。		
はじめてなわとび	14:10~15:10	4才~未就学児	10名	1階スタジオ	8/4	11,200円/16回	縄の振り方、腕のまわし方~連続跳びができるように段階的に練習します。	★	
小学生なわとび	16:40~17:40	小学生	15名	3階第一武道場			なわとびの基本を学びながら大技にチャレンジし、レベルアップできるように挑戦していきます。		
幼児HIP HOP	10:00~11:00	5才~未就学児	各25名	3階第一武道場			HIP HOPの音楽にのり、楽しく踊ります。基本から始めますので、初めてのお子様でも安心です。		
小学生HIP HOP①	11:10~12:10	小学生	各25名	3階第一武道場			HIP HOPの音楽にのり、楽しく踊ります。		
小学生HIP HOP②	12:30~13:30	小学生	20名	1階スタジオ	8/4	11,200円/16回	HIP HOPの基本ステップを習得しカッコよくダンスに挑戦しましょう。	★	

キッズルーム教室

遊具を使用して楽しく身体を動かします!

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回日	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル
びよびよん	火金	10:00~10:50	2才~4才	各15名	1階キッズルーム	8/6	【火・水】 11,200円/16回 【木・金】 11,900円/17回	トランポリンをメインに運動する教室です。	★
ぼろけん	火	11:00~11:50	1才~3才			8/2		跳んだり跳ねたりすることで、平衡感覚や筋力を養います。	
	木					8/6		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冒険します。	
たんけん	水	17:00~17:50	3才~未就学児			8/1		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。	
親子DEキッズルーム	木	10:00~10:50	6ヶ月~2才	10組	8/7	11,900円/17回	親子で通える教室です。教室参加に不安なお子様も、お母さん、お父さんと一緒に運動するので安心して楽しく身体を動かします。	★	
キッズ体操		17:00~17:50	3才~未就学児	15名	8/1		キッズルームの遊具とマットや鉄棒などの器械種目を使った教室です。身体を動かすことから、体操運動の基礎を練習します。体操が苦手なお子様におススメです。		

特別水泳教室

仲間づくりなど社会的学習性の習得を目指します。

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回日	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル
障がい者水泳	第1土	12:30~13:30	知的障がい、身体障がい問わず小学生~大人の方 ※介助者の入水も可	10名	1階大プール	8/3	3,600円/4回	泳ぎを通して個性や可能性を伸ばし自信を育み、継続していただける展開を行い、教室に参加することにより仲間づくりなど社会的学習性の習得を目指します。専門的知識を持ったスタッフが指導いたします。	★

教室開催カレンダー

※開催カレンダーの黄色色塗りされているところが開催日となります。

※開催日・開催場所・開催時間など変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休館・休講がある場合、総合受付・ホームページ・X(旧ツイッター)にて早急にお知らせいたします。

大人フロア教室

8月							9月							10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

子どもフロア教室

※最終日は撮影会となります。 ※太枠:一部休講教室あり

8月							9月							10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

キッズルーム教室

※最終日は撮影会となります。

8月							9月							10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

特別水泳教室(障がい者水泳教室)

8月							9月							10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30