

教室開催カレンダー

【定期制】

大人フロア教室

※□太枠:開催場所変更あり

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

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

日	月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

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

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

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

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

日	月	火	水	木	金	土
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

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

キッズルーム教室

※最終日は撮影会となります

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

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

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

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

特別教室

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

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

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

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

【通年制】

大人フロア教室

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

大人水泳教室

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

子ども水泳教室

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

キッズルーム教室

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

荒川総合SC
「X」
@arakawasposen



荒川総合SC
ホームページ
荒川スポセン 検索



荒川総合スポーツセンター

〒116-0003 東京都荒川区南千住6-45-5
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)及び毎月第2水曜日

電話 03-3802-3901 メールアドレス info@arakawa-sposen.com

- つくばエクスプレス、JR常磐線、地下鉄日比谷線「南千住駅」徒歩15分
- 地下鉄日比谷線「三ノ輪駅」徒歩15分
- 都電荒川線「荒川区役所前」「荒川一中前」徒歩5分
- 都営バス「南千住六丁目」「荒川区役所前」徒歩10分
- 荒川区コミュニティバスさくら「荒川総合スポーツセンター」「南千住野球場」徒歩3分

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)

【駐車料金の割引】
障害者手帳・療育手帳もしくは愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳・被爆者健康手帳をお持ちの方、障害者総合支援法で規定された難病の患者、または介助する方、当施設利用者の送迎等で利用する方(30分以内)は駐車場の利用料金が無料になります。

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

指定管理者:荒川スポーツマネジメント共同事業体(株式会社東アスレティッククラブ、株式会社東急コミュニティー)

※開催カレンダーの黄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・HP・Xにて早急にお知らせいたします。



荒川総合スポーツセンター

2025年1月発行



通年制・定期制

参加者募集

2025年
4月スタート!!
2025年度

申込フォームが新しくなり、手続きがよりスムーズに!

パソコンやスマホから二次元コードをスキャンするだけ!!

通年制教室



大人
フロア教室



大人
水泳教室



子ども
水泳教室



キッズルーム
教室

定期制教室



大人
フロア教室



子ども
フロア教室



キッズルーム
教室



特別教室



《WEB申込》
スマートフォン
から

- 当チラシの表紙に掲載されている教室二次元コードを読み取り、お申込みください。「お申し込み内容の入力」前に必ず詳細をご確認ください。



《WEB申込》
パソコンから
荒川スポセン

- 荒川総合スポーツセンターのホームページ(トップページ)に掲載される教室情報欄「令和7年度通年制・定期制教室参加者募集のお知らせ」からご応募ください。
- 希望する教室のURLをクリックください。

開講期間

通年制教室:令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)
定期制教室:令和7年4月1日(火)～令和7年7月31日(木)

応募締切日
令和7年
2月10日(月)

応募スケジュール WEB申込み

1次申込	応募締切日	2月10日(月) 19:30まで。定員を超えた場合は抽選。	2次申込	申込日	通年制教室:3月13日(木) 8:30～19:30 定期制教室:3月14日(金) 8:30～19:30
	結果発表	2月17日(月) 12:00 メールにて結果通知。		申込方法	チラシの二次元コードまたは荒川総合スポーツセンターのホームページから申込み
	入金期間	2月18日(火)～3月10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	WEB申込後～3月23日(日) 8:30～19:30まで。

※定員を超えた場合は抽選となります。(区内の方便先)※当選後のキャンセルがないようお願いいたします。※空き状況は、1次申込終了後の3月12日(予定)と2次申込終了後の3月15日(予定)にホームページでお知らせいたします。※3月17日(月)以降、定員に達していない教室は「荒川総合スポーツセンター総合受付」にて直接お申込みをお願いいたします。(WEB・電話申込不可)※各教室の初回日に対象年齢に達していれば応募可。※子ども水泳教室は1人1教室となりますのでお間違えのないよう、ご注意ください。※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、休講とさせていただきます。



WEB申込みをされる方への注意事項

- 応募後に自動送信メール(申し込み受付番号)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。
- 結果発表について:2/17(月)12:00以降にご応募いただいたメールアドレス宛に当落結果通知メールをお送りいたします。
- 通年制教室に申込みをされ、落選となった方にはキャンセル待ち番号がございます。必ずご確認ください。
- 確認方法については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教室情報欄(令和7年度 通年制・定期制教室 当選結果及び手続方法、手順のお知らせ)からご確認ください。※当落結果掲載あり
- 同一教室への申込みはご遠慮ください。発覚した場合は無効とさせていただきます。

【個人情報について】指定管理者「荒川スポーツマネジメント共同事業体」は、ご利用者からお預かりした個人情報について、その重要性を深く認識し、個人情報保護に関する法令及びその他の規範を遵守するとともに、以下のとおり個人情報保護方針を定め、これを実行し維持します。①個人情報提供をいただいたことには、必要範囲内で適法かつ公平な手段で行います。②お預かりした個人情報(以下、個人情報とします)を利用するにあたっては、お預かりした範囲内で行います。③個人情報を適切かつ慎重に管理し、個人情報の紛失、破壊、改ざん及び漏洩等がないようにします。④個人情報を法令等による正当な理由のない限り第三者に開示・提供はいたしません。⑤お客様は当事業体に対して「個人情報保護に関する法律」に定めるところにより、お客様ご自身に関する保有個人データを開示・訂正・削除することを請求することができます。⑥個人情報保護方針及び個人情報についてのお問い合わせは【荒川総合スポーツセンター】電話:03-3802-3901 住所:〒116-0003 荒川区南千住6丁目45番5号 開館時間:8時～22時30分 休館日:年始(1月1日～3日)及び毎月第2水曜日

期間を定めて募集する教室です。
第1期は、
4月～7月の4ヶ月で実施します。

第1期
(4月～7月)

定期制教室

各曜日・各教室により回数が異なります。
★ 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

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

1年を通して行う教室です。
1ヶ月単位の月会費が必要となります。

通年制教室

月会費は、曜日別開催日数の料金となり、
月末までに来月分お支払いいただきます。
初回入金時は、4月分のご入金となります。

【定期制】大人フロア教室

※中学生を除く

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	初回目	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	4/7	10,500円/14回	ハワイアン調に合わせて踊ります。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	4/2	18,000円/15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を行います。体調管理ノートが付き、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、ご褒美を贈ります。	★★★
バレエ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	4/3	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。初心者から気軽に通える教室です。	★★

【定期制】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	初回目	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	4/7	8,400円/12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。	
キッズストリートダンス	月	16:30～17:30	小学生	35名	3階第一武道場	4/7	9,800円/14回	身体の使い方、HIP HOPのリズムの取り方などを学び、軽快な音楽に合わせて楽しくダンスを行う教室です。	★★★
ジュニアバスケ/低学年		16:00～17:00	小学1～3年生	各25名	1階小体育室			基本ルール・ゲームの習得や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/高学年	月	17:10～18:10	小学4～6年生	各25名	1階小体育室	4/7	9,800円/14回	個人スキル向上に加えチームオフェンスやディフェンスなどの応用練習を行います。	★★★
幼児フラダンス	月	15:50～16:50	4才～未就学児	各25名	1階スタジオ	4/2	10,500円/15回	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。	★
小学生フラダンス		17:00～18:00	小学生	各25名	1階スタジオ			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。初心者から気軽に通える教室です。	
親子よちよち体操	月	10:00～11:00	1才～4才と親	25組	1階小体育室	4/7	10,500円/15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。	★
幼児体操	火	15:40～16:40	4才～未就学児	各40名	2階大体育室	4/1	9,100円/13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。	
幼児空手	火	15:40～16:40	4才～未就学児	各25名	3階第一武道場	4/1	10,500円/15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、心身ともに強くなる教室です。	★
小学生空手		16:50～17:50	小学生	各25名	3階第一武道場			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。	
幼児JAZZダンス	火	16:00～17:00	4才～未就学児	各25名	1階小体育室	4/1	10,500円/15回	ストレッチから音楽、リズムに合わせて踊ることを楽しみ、基本的な身体の動かし方をしっかりと行います。	★
小学生JAZZダンス		17:10～18:10	小学生	各25名	1階小体育室			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。年齢・経験別のグループで練習します。	
幼児トランポリンA	水	15:00～16:00	4才～未就学児	各24名	2階大体育室	4/2	9,100円/13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。年齢・経験別のグループで練習します。	★
幼児トランポリンB		16:10～17:10	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で出来ます。	
小学生トランポリン①	水	17:20～18:20	小・中学生	各30名	2階大体育室	4/2	10,500円/15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。年齢・経験別のグループで練習します。	★
バレエ①		15:50～16:50	4才・5才	各25名	1階スタジオ			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で出来ます。	
バレエ②	水	17:00～18:00	6才～小学生	各25名	1階スタジオ	4/2	10,500円/15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。年齢・経験別のグループで練習します。	★
幼児トランポリンC		15:20～16:20	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。年齢・経験別のグループで練習します。	
小学生トランポリン②	木	16:30～17:30	小・中学生	各30名	2階大体育室	4/3	11,900円/17回	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。	★
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			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。	
ここからだの体操教室	木	16:00～17:00	4才～未就学児	各25名	1階スタジオ	4/3	10,500円/15回	ボンボンを持って明るく軽快に踊るダンスです。基本から練習しますので、はじめてのお子様でも安心です。	★
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			ボンボンを持って明るく軽快に踊るダンスです。人気のチャアダンスの曲に合わせて楽しく元気に踊りましょ。	
幼児チャアダンス	木	16:30～17:30	小学生	各25名	1階小体育室	4/3	10,500円/15回	ボンボンを持って明るく軽快に踊るダンスです。人気のチャアダンスの曲に合わせて楽しく元気に踊りましょ。	★
小学生チャアダンス		17:40～18:40	小学生	各25名	1階小体育室			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①	金	16:00～17:00	小学1・2年生女子	各24名	1階小体育室	4/4	9,800円/14回	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。チームスポーツで大事な協調性も養います。	★
ジュニア新体操②		17:10～18:40	小学3～6年生女子	各24名	1階小体育室			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。	
室内サッカー(幼)	金	15:40～16:40	4才～未就学児	20名	2階大体育室	4/4	9,800円/14回	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。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	土	17:30～18:30	小学生	14名	3階第一武道場	4/5	11,200円/16回	初めての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①		11:10～12:10	3才・4才	各20名	3階第一武道場			マット・跳び箱・鉄棒などを基本から練習します。	
はじめて体操②	土	13:00～14:00	5才・6才	各20名	3階第一武道場	4/5	11,200円/16回	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。	★
逆上がり特訓		14:10～15:10	5才～小学生	各20名	3階第一武道場			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。	
チャレンジ体操	日	15:20～16:20	小学生	10名	1階スタジオ	4/6	11,200円/16回	縄の握り方、腕のまわり方～連続跳びができるように段階的に練習します。	★
幼児なわとび		14:10～15:10	4才～未就学児	10名	1階スタジオ			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していきます。	
小学生なわとび	日	16:40～17:40	小学生	15名	3階第一武道場	4/6	11,200円/16回	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。	★
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。HIPHOP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。	
小学生HIP HOP	日	11:10～12:10	小学生	各25名	3階第一武道場	4/6	11,200円/16回	HIP HOPの音楽にのり、楽しく踊ります。HIPHOP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。	★



【定期制】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	初回目	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル
びよんびよん	火	10:00～10:50	2才～4才	各15名	1階キッズルーム	4/1	10,500円/15回	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。	★
ぼうけん	木	11:00～11:50	1才～3才	各15名	1階キッズルーム	4/3	10,500円/15回	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	各15名	1階キッズルーム	4/2	11,900円/17回	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	1階キッズルーム	4/3	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せます。	★
キッズ体操	木	17:00～17:50	3才～未就学児	15名	1階小体育室	4/3	11,900円/17回	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。	★

【定期制】特別教室

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	初回目	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル
障がい者水泳	第1土	12:30～13:20	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	各10名	1階大・小プール	4/5	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、継続していきける展開を行い、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。	★
障がい者体操	第1土	11:10～12:00	高校生以上	各10名	1階小体育室	4/5	3,000円/4回	体操や走ること、用具類を使用して、運動不足解消や体力アップに向けて行います。そして、教室参加から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。	★

事前申込不要の教室です。
各教室の曜日・時間にあわせて、
お気軽にご参加ください。

一回制教室

- 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のうえ、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。

【通年制】大人フロア教室

※中学生を除く

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回目	月会費(4月)/回数	内容	運動レベル
柔スポ&アクア	月	10:30～12:20	15才以上	30名	2階大体育室	4/7	4,200円/4回	体育室とプールを組み合わせた教室です。体育室でのウォーキングとプールでのアクアピクスを中心に色々な運動をプラスした健康体づくりを行います。	★★
卓球(初級)	月	10:00～11:30	15才以上	25名	2階卓球場	4/7	3,000円/4回	基本動作の習得、楽しく安全な卓球技術の習得。	★
ジャズダンス	火	19:00～20:30	15才以上の女性	各40名	4階会議室	4/1	3,000円/4回	リズムカルな動きにより美的に表現し、8ビートのリズムに合わせて楽しく踊り、美しい作品を創造します。	★★
フラダンス中・上級	火	9:30～10:45	15才以上の女性	32名	3階第一武道場	4/1	3,750円/5回	ハワイアン調に合わせて踊ります。全身を使うため、健康・美容向上に抜群です。	★★
パドミントン(レディース)	火	10:00～12:00	15才以上の女性	32名	2階大体育室	4/2	3,000円/4回	基本的なストロークから本格的なパターン練習やダブルスのゲームなどを練習します。	★★★
楽々健康体操	水	10:30～11:30	15才以上	30名	4階会議室	4/2	3,750円/5回	運動機能の改善と柔軟性・筋力向上を図るとともに身体の重みを改善して姿勢と体調を整えるとてもやさしい体操です。自分の体力に合わせて行って初めての方でも安心してご参加いただけます。	★★★
ヨガ	水	18:30～19:30	15才以上	25名	4階会議室	4/2	3,000円/4回	呼吸法と様々なポーズによって心身のコンディショニングを整えます。	★～
パドミントン(一般)	木	19:00～21:00	15才以上	32名	2階大体育室	4/3	3,000円/4回	基本的なストロークから本格的なパターン練習やダブルスのゲームなどを練習します。	★★★
卓球(中上級)	木	10:00～11:30	15才以上の女性	25名	2階卓球場	4/3	3,000円/4回	試合出場程度の実践的練習。	★★
バレエボール	金	10:00～11:30	15才以上の女性	30名	1階小体育室	4/4	3,000円/4回	基本技術の習得を中心に楽しみながら練習を行い、ゲームができるまでのチーム作りを目指します。	★～★★★
ヨガ	金	14:00～15:00	15才以上	20名	4階会議室	4/4	3,000円/4回	呼吸法と様々なポーズによって心身のコンディショニングを整えます。	★～
弓道	土	19:00～20:30	15才以上	20名	4階弓道場	4/5	3,000円/4回	一見静かなスポーツですが、筋力バランスと集中力が求められる種目です。基本動作から練習いたします。(弓具貸出有)	★
ヨガ(託児付き)	土	10:00～11:00	15才以上	*20名	4階会議室	4/5	3,000円/4回	呼吸法と様々なポーズによって心身のコンディショニングを整えます。*託児希望の申込者優先(2歳～未就学児10名)	★～
ピラティス	日	17:00～18:00	15才以上	20名	3階第一武道場	4/6	3,000円/4回	ゆっくりとした動きの中で、身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。	★

【通年制】大人水泳教室

※中学生以下を除く

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回目	月会費(4月)/回数	内容	運動レベル
一般初級A	水	9:30～10:20	15才以上 男女	各15名	1階大プール	[月]4/7	[月・火・木・金] 4,200円/4回 [水] 5,250円/5回	水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習	★
一般中級A	水・金	10:30～11:20	15才以上 男女	各20名	1階大プール	[火]4/1		平泳ぎ・バタフライの泳法習得	★★★
一般上級A	火	13:30～14:20	15才以上 男女	各20名	1階大プール	[水]4/2		4泳法と各種トレーニング	★★★★
一般初級B	月・火・水・金	19:30～20:20	15才以上 男女	各15名	1階大プール	[木]4/3		水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習	★
一般中級B	月・火・水・金	9:30～10:20	15才以上 女性	各15名	1階大プール	[金]4/4	平泳ぎ・バタフライの泳法習得	★★★	
一般初級C	月・火・水・金	19:30～20:20	15才以上 女性	各15名	1階大プール	[月]4/7	4泳法と各種トレーニング	★★★★	
一般中級C	月・火・水・金	9:30～10:20	15才以上 女性	各15名	1階大プール	[火]4/1	水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習	★	
レディース初級A	月	10:30～11:20	15才以上 女性	20名	1階大プール	[水]4/2	平泳ぎ・バタフライの泳法習得	★★★	
レディース中級A	月	10:30～11:20	15才以上 女性	20名	1階大プール	[木]4/3	4泳法と各種トレーニング	★★★★	
レディース上級A	月	10:30～11:20	15才以上 女性	20名	1階大プール	[金]4/4	水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習	★	
レディース初級B	木	13:30～14:20	15才以上 女性	各15名	1階大プール	[月]4/7	平泳ぎ・バタフライの泳法習得	★★★	
レディース中級B	木	13:30～14:20	15才以上 女性	各15名	1階大プール	[火]4/1	4泳法と各種トレーニング	★★★★	
マスターズ	月	20:30～21:20	4泳法泳げる男女	20名	1階大プール	[水]4/2	水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習	★	
健康水中ウォーキング	火・木	10:30～11:20	15才以上 男女	各20名	1階大プール	[金]4/4	4泳法における更なる技術向上及び泳力UPを目指します。4泳法泳げる方が対象となります。	★★★	
								転倒予防に効果のある動作やストレッチ筋力トレーニングを取り入れた水中プログラムです。腰痛・肩こり・関節痛等の予防改善に繋がります。	★



【通年制】子ども水泳教室

※未就学児はオムツが外れている方

※キッズ水泳・ジュニア水泳は泳力の目安となる「進級基準21級～1級」を設けており、1ヶ月に1回進級テストを行います。
※令和7年度より進級基準表が改定されます。十分ご注意ください。

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回目	月会費(4月)/回数
-----	----	----	----	----	------	-----	------------