

## スポーツ館にて実施される講座

	クラス	対象	曜日	時間	定員	講師
1	成人水泳	大人	火	9:00~11:00	各45名	文化体育館指導員
2			金			
3	健康水泳	50歳以上	月	10:30~12:00		
4			木			
5			木			
6	スキルアップスイム	中学生以上	火	19:30~20:30		
7			金			
8			土		9:45~10:45	
9	成人水泳中上級	大人	水	11:00~12:00	各12名	馬場卓子
10			金	14:30~15:30		
11	知的障がい者水泳	療育手帳・身体障がい者手帳をお持ちの中学生以上の方	土	13:30~14:30	20名	文化体育館指導員
12	バランスアクア	40歳以上/女性限定	月	9:15~10:15	40名	久保弘子
13	水中ウォーキング	大人	月	13:00~14:00	25名	井上澄
14	かんたん アクアウォーキング		水	9:30~10:30	30名	坂田暢子
15	水と陸の健康運動 ※水から開始します	50歳以上	火	13:15~14:15	20名	由良幸恵
16			木	9:30~10:30	20名	
17	いきいき水中運動	大人	水	13:15~14:15	30名	元井千代子
18	楽しいアクアビクス		水	14:30~15:30	40名	
19	エンジョイ!アクアダンス		木	19:15~20:15	30名	
20	ベビースイミング		生後6カ月~ 3歳未満の子どもとその保護者	金	11:00~12:00	
21	リトルスイミング	2歳以上~4歳未満 ①水慣れ~クロール習得まで レベルごとにグループ練習いたします ②6回目と12回目にテストを行います	火	14:45~15:45	各10名	
22			木			
23			金	12:15~13:15	各12名	
24			金	14:45~15:45		
25	幼児スイミング	年中~年長 ①水慣れ水遊び~クロール・背泳ぎ習得まで レベルごとにグループ練習いたします ②6回目と12回目にテストを行います	火	16:00~17:00	各30名	
26			水			
27			木			
28			金			
29	小学生水泳	小学生 ①泳ぎの基礎~4泳法習得までレベルごとに グループ練習いたします ②6回目と12回目にテストを行います	月	17:00~18:00	各60名	文化体育館指導員
30			火			
31			水			
32			木			
33			金			
34			土			
35	子ども水泳中上級	小学生・中学生 ①4泳法習得者対象です ②6回目と12回目にテストを行います	火	18:10~19:10	各25名	
36			水			
37			木			
38			金			
39	障がい児水中運動	療育手帳・身体障がい者手帳をお持ちの小学生以上の方	土	12:20~13:20	10名	
40	自主練習応援!親子レッスン	小学生とその保護者	土	13:30~15:00	10組	
41		大人(初心者~)	月	10:00~11:30	12名	今岡知代
42		大人(初心者~中級)	火	9:15~10:45	各25名	吉田香代子/窪田千安岐
43		大人(中級限定)	水	9:15~10:45		渡邊みち子/下司久美子
44		大人(初心者~)	木	13:30~15:00		飯尾知子/村田路子
45		大人(初級~中級)	金	9:15~10:45		吉田香代子/窪田千安岐
46	整えるピラティス	大人	月	A9:45~10:45		各20名
47			月	B11:00~12:00		
48	ボディケア		月	15:00~16:00	15名	元井千佳代
49	太極拳		火	10:00~11:30	40名	金丸淳一/中林小智枝
50	合気道		火	10:30~12:00	20名	寺崎秀行
51	エアロ&コンディショニング		木	10:30~12:00	20名	森さとみ
52	ジュニア卓球	小学3~6年生	火	16:30~17:30	10名	村田路子
53	キッズジャズファンク	小学3~6年生	火	18:00~19:00	20名	武田まさ子
54	KIDSチアリーディングHOP	年中~小学1年生	木	16:30~17:15	25名	長野澄恵/寺田有沙
55	KIDSチアリーディングStep	小学2~4年生	木	17:20~18:20	35名	
56	KIDSチアリーディングJUMP	小学5~中学生	木	18:25~19:25	35名	