

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	9:30～11:00	各 45名	文化体育館 指導員	
2			金				
3			月				
4	木	10:30～12:00					
5	木		13:00～14:30				
6	火						
7	金	19:30～20:30					
8	土		9:45～10:45				
9	水			11:00～12:00			
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	50歳以上	火	13:30～14:30	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	元井千佳代	
18	楽しいアクアピクス		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ヵ月～ 3歳未満の子どもとその保護者	金	11:00～12:00	20組	文化体育館 指導員	
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	幼児水泳	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	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		
30			火				
31			水				
32			木				
33			金	11:00～12:00			
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	卓球 ラケットをお持ちではない方は購入する際、先生にご相談ください	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			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	井上澄
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年生～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年生～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年生～4年生	木	17:20～18:20	各 35名		
56	KIDSチアリーディングJUMP	小学5年生～中学生	木	18:25～19:25			