



# 秋から始まる短期教室

申込み方法：水泳場窓口またはホームページよりお申込みください。

※教室により申込み期間が異なりますのでご注意ください

## ～大人バレエ教室～

8/23(水)～  
申込開始  
(先着)

しなやかなカラダ、手に入れませんか？

【日時】9/11、25、10/16、30、  
11/13、27、12/11、18  
各月曜日 11:00-12:00

【対象】一般女性 【定員】15名

【受講料】8,000円 (全8回)

【場所】水泳場 スタジオ



## ～やさしいフラダンス～

8/23(水)～  
申込開始  
(先着)

フラダンスはゆっくりとした動きなので年齢関係なく  
人気のある教室です。フラの音楽で癒しの時間をどうぞ

【日時】9/11、25、10/16、30、  
11/13、27、  
各月曜日 19:30-20:30

【対象】一般女性 【定員】20名

【受講料】5,100円 (全6回)

【場所】水泳場 スタジオ



## ～はじめてみよう水泳～

8/23(水)～  
申込開始  
(先着)

クロール25m目指そう！

【日時】9/11、25、10/16、23、30、  
11/13、20、27、  
各月曜日 20:00-21:00

【対象】一般成人 【定員】15名

【受講料】7,600円 (全8回)

【場所】水泳場 25mプール



## ～パワーヨガ教室～

8/23(水)～  
申込開始  
(先着)

体幹を鍛えて、姿勢改善、しなやかで美しいカラダに

【日時】9/15、29、10/6、20、  
11/10、24、12/1、15  
各金曜日 10:00-11:00

【対象】一般成人 【定員】20名

【受講料】6,800円 (全8回)

【場所】水泳場 スタジオ



## ～カラダ引き締め教室～

8/23(水)～  
申込開始  
(先着)

全身の筋肉や体幹を適度に鍛え最大限の引き締め効果をぜひ！

【日時】9/27、10/11、25、  
11/8、22、  
各水曜日 11:00-12:00

【対象】一般成人 【定員】20名

【受講料】4,250円 (全5回)

【場所】水泳場 会議室



### 《なぜ運動の秋と呼ばれるのか？》

秋は「運動の秋」とも呼ばれますが、実はこれにはしっかりした理由があります。それは代謝を高めるのに適した季節だからなのです。人間の身体は外の気温に対して、エネルギーを消費し、体温調節をします。夏場は暑いのでエネルギー消費は少ないですが、冬場はエネルギーをたくさん使い、熱を保ちます。

この基礎代謝が高ければ、痩せやすくなるというわけです。まさに「運動の秋」なのです。

# 秋から始まる短期教室

申込み方法：水泳場窓口またはホームページよりお申込みください。

※教室により申込み期間が異なりますのでご注意ください

人気です!

## ～まだまだ泳ぎ隊!～ ～こども水泳教室～

【水曜日コース】9/6～10/25  
【金曜日コース】9/8～10/27  
【時間】各曜日①16:00～17:00  
②17:00～18:00

【対象】年長～小学生  
【定員】各30名  
【受講料】12,960円 (全8回)  
【場所】水泳場 25mプール



8/9(水)～  
申込開始  
(先着)

## いきいき ～水中ウォーキング～

有酸素運動で膝・腰に優しく生活習慣病予防と健康なカラダをあなたも!

【日時】9/5、12、19、10/3、10、17  
11/7、14、21  
各火曜日 13:00-14:00

【対象】一般成人 【定員】30名  
【受講料】5,400円 (全9回)  
【場所】25mプール



8/9(水)～  
申込開始  
(先着)

## ～スティラミックス～

エアロ、太極ヨガのミックス

【日時】9/5、19、10/3、17  
11/7、21  
各火曜日 11:00-12:00

【対象】一般成人 【定員】20名  
【受講料】5,100円 (全6回)  
【場所】会議室



8/9(水)～  
申込開始  
(先着)

## ～ママのための ベリーダンス～

育児で運動不足になっていませんか? ウエストを意識したダンスで女性らしいボディラインに変身させましょう

【日時】9/5、19、10/3、17  
11/7、21、12/12、19  
各火曜日 14:10-15:00

【対象】一般女性 (お子様連れ OK)  
【定員】20名  
【受講料】6,800円 (全8回)  
【場所】スタジオ



8/9(水)～  
申込開始  
(先着)

## ～バレトン教室～

フィットネス、ヨガ、バレエを組み合わせた有酸素運動

【日時】9/8、22、10/13、27、  
11/10、17、12/8、22  
各金曜日

①一般女性クラス 9:45-10:45  
②ママクラス (お子様連れ OK) 11:00-12:00  
【対象】一般女性 【定員】各25名  
【受講料】6,800円 (全8回)  
【場所】会議室又はスタジオ



8/9(水)～  
申込開始  
(先着)



からくれなゐに  
水くくるとは

ちはやぶる  
神代もきかず

竜田川