

受付開始 4/1(水)～

コース型教室 2026年5-6月 (体育室・競技場)

※お申込み方法につきましては、電話でお問合せください。

* 料金は税込です

教室名		曜日	時間	定員	期間+休み	料金	回数	5月のみ料金	回数
大人のための健康体操	身体のゆがみを整えて、美しい姿勢を手に入れましょう	月	9:45～10:45	25名	5/11～6/22 (5/4休み)	¥7,920	6	¥2,860	2
Oyz(おいず)	足腰の強化と脳トレ体操で「自活」できる体力づくりを!	月	11:00～12:00	9名	5/11～6/22 (5/4休み)	¥9,900	6	¥3,520	2
enjoy! リズムダンス	懐かしい洋楽や邦楽でLet's dance! 年齢、経験問わずどなたでもマイペースに参加頂けます。	月	12:15～13:15	18名	5/4～6/22	¥9,240	7	¥4,290	3
肩こり腰痛ケア体操	背骨を整え、体をほぐして不調ケアをしましょう	月	13:30～14:15	25名	5/11～6/22 (5/4休み)	¥5,280	6	¥1,980	2
ストレッチ	全身をスッキリほぐして痛み・不調のないからだづくりを目指しましょう!	月	14:25～15:10	25名	5/11～6/22 (5/4休み)	¥5,280	6	¥1,980	2
骨盤からダイエット	骨盤周辺の筋力アップと歪みを整える体操でダイエットにつなげましょう。	月	15:20～16:20	25名	5/11～6/22 (5/4休み)	¥7,920	6	¥2,860	2
ボディバランス	ヨガや太極拳の動きを取り入れ、身体機能の向上や体幹部の筋力アップを目指します	月	18:30～19:30	25名	5/11～6/22 (5/4休み)	¥7,920	6	¥2,860	2
ボディコンバット	格闘技の動きを取り入れたレッスン 脂肪燃焼・ストレス発散に	月	19:45～20:45	18名	5/4～6/22	¥9,240	7	¥4,290	3
		水	9:40～10:40	18名	5/6～6/24	¥10,560	8	¥5,720	4
バドミントン教室 (競技場にて)	素振り・フットワーク・ペアでの基礎練習・ゲームなど ※料金にはシャトル代を含みます。 (定員20名)	月	<初級> 13:40～15:00	20名	5/4～6/22	¥10,780	7	¥4,950	3
			<中級> 15:10～16:30	20名	5/4～6/22	¥10,780	7	¥4,950	3
		水	<初級> 13:40～15:00	20名	5/6～6/24	¥12,320	8	¥6,600	4
			<中級> 15:10～16:30	20名	5/6～6/24	¥12,320	8	¥6,600	4
ZUMBA	音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。振付がそれほど複雑ではなく、ダンス初心者からのしんでのびています。	火	12:30～13:30	18名	5/12～6/30 (5/5休み)	¥10,560	8	¥4,290	3
ヨガ(パワー系)	ダイナミックなポーズでカロリー消費&ストレス解消	水	11:00～12:00	25名	5/6～6/24	¥10,560	8	¥5,720	4
ストレッチ&ワークアウト	ストレッチ・筋力の調整運動・骨盤エクササイズ・身体のゆがみを調整	水	19:30～20:30	25名	5/13～6/24 (5/6休み)	¥9,240	7	¥4,290	3
ZUMBA® GOLD45+ストレッチ15	ZUMBAを初心者・シニア世代向けにアレンジした「ZUMBA GOLD」+ストレッチ	木	12:30～13:30	18名	5/7～6/25	¥10,560	8	¥5,720	4
ヨガ&ストレッチ	リラックス系ヨガ+肩こり腰痛向けのストレッチ・エクササイズ	木	13:45～14:45	25名	5/7～6/25	¥10,560	8	¥5,720	4
フラダンス	ウクレレの曲に合わせて心豊かに踊りませんか?	金	9:45～10:45	20名	5/1～6/26	¥11,880	9	¥7,150	5
背骨コンディショニング	背骨の歪みを整え不調を改善する運動プログラム・スポーツにおけるパフォーマンスアップやケガの防止にも効果的!	金	11:00～12:00	25名	5/1～6/26	¥12,870	9	¥7,700	5
ピラティス	ストレッチ・筋力強化・バランス感覚を向上させる要素があり、姿勢不良からの肩凝り・腰痛予防にも効果的です	金	13:30～14:30	20名	5/8～6/26 (5/1休み)	¥10,560	8	¥5,720	4
ヘルスケア体操	適度な運動で、各関節の可動域を高め、より快適に過ごしましょう	金	14:45～15:30	15名	5/1～6/26	¥7,920	9	¥4,950	5
ヨガ(リラックス系)	日常のストレスや不調をリセットしより良い睡眠環境を目指します	金	18:30～19:30	25名	5/1～6/26	¥11,880	9	¥7,150	5
大人バレエ(初級)	体幹を使ってシェイプアップ! ビルエットの回り方から丁寧に説明します	金	19:40～20:50	9名	5/1～6/26	¥13,860	9	¥8,250	5
ヨガ(ベーシック)	流れのある動きとキープを組み合わせ、身体の循環を整えます	土	12:10～13:10	25名	5/2～6/27	¥11,880	9	¥7,150	5

受付開始 5/1(金)～

コース型教室 2026年6月(体育室・競技場)

※お申込み方法につきましては、電話でお問合せください。

* 料金は税込です

教室名		曜日	時間	定員	期間+休み	料金	回数
大人のための健康体操	身体のゆがみを整えて、美しい姿勢を手に入れましょう	月	9:45～10:45	25名	6/1～6/22	¥5,720	4
Oyz(おいず)	足腰の強化と脳トレ体操で「自活」できる体づくりを!	月	11:00～12:00	9名	6/1～6/22	¥7,040	4
enjoy! リズムダンス	懐かしい洋楽や邦楽でLet's dance! 年齢、経験問わずどなたでもマイペースに参加頂けます。	月	12:15～13:15	18名	6/1～6/22	¥5,720	4
肩こり腰痛ケア体操	背骨を整え、体をほぐして不調ケアをしましょう	月	13:30～14:15	25名	6/1～6/22	¥3,960	4
ストレッチ	全身をスッキリほぐして痛み・不調のないからだづくりを目指しましょう!	月	14:25～15:10	25名	6/1～6/22	¥3,960	4
骨盤からダイエット	骨盤周辺の筋力アップと歪みを整える体操でダイエットにつなげましょう。	月	15:20～16:20	25名	6/1～6/22	¥5,720	4
ボディバランス	ヨガや太極拳の動きを取り入れ、身体機能の向上や体幹部の筋力アップを目指します	月	18:30～19:30	25名	6/1～6/22	¥5,720	4
ボディコンバット	格闘技の動きを取り入れたレッスン 脂肪燃焼・ストレス発散に	月	19:45～20:45	18名	6/1～6/22	¥5,720	4
		水	9:40～10:40	18名	6/3～6/24	¥5,720	4
バドミントン教室 (競技場にて)	素振り・フットワーク・ペアでの基礎練習・ゲームなど ※料金にはシャトル代を含みます。 (定員20名)	月	<初級> 13:40～15:00	20名	6/1～6/22	¥6,600	4
			<中級> 15:10～16:30	20名	6/1～6/22	¥6,600	4
		水	<初級> 13:40～15:00	20名	6/3～6/24	¥6,600	4
			<中級> 15:10～16:30	20名	6/3～6/24	¥6,600	4
ZUMBA	音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。振付がそれほど複雑ではなく、ダンス初心者からたのしんでいただけます。	火	12:30～13:30	18名	6/2～6/30	¥7,150	5
ヨガ(パワー系)	ダイナミックなポーズでカロリー消費&ストレス解消	水	11:00～12:00	25名	6/3～6/24	¥5,720	4
ストレッチ&ワークアウト	ストレッチ・筋力の調整運動・骨盤エクササイズ・身体のゆがみを調整	水	19:30～20:30	25名	6/3～6/24	¥5,720	4
ZUMBA® GOLD45・ストレッチ15	ZUMBAを初心者・シニア世代向けにアレンジした「ZUMBA GOLD」+ストレッチ	木	12:30～13:30	18名	6/4～6/25	¥5,720	4
ヨガ&ストレッチ	リラックス系ヨガ+肩こり腰痛向けのストレッチ・エクササイズ	木	13:45～14:45	25名	6/4～6/25	¥5,720	4
フラダンス	ウクレレの曲に合わせて心豊かに踊りませんか?	金	9:45～10:45	20名	6/5～6/26	¥5,720	4
背骨コンディショニング	背骨の歪みを整え不調を改善する運動プログラム・スポーツにおけるパフォーマンスアップやケガの防止にも効果的!	金	11:00～12:00	25名	6/5～6/26	¥6,160	4
ピラティス	ストレッチ・筋力強化・バランス感覚を向上させる要素があり、姿勢不良からの肩凝り・腰痛予防にも効果的です	金	13:30～14:30	20名	6/5～6/26	¥5,720	4
ヘルスケア体操	適度な運動で、各関節の可動域を高め、より快適に過ごしましょう	金	14:45～15:30	15名	6/5～6/26	¥3,960	4
ヨガ(リラックス系)	日常のストレスや不調をリセットしより良い睡眠環境を目指します	金	18:30～19:30	25名	6/5～6/26	¥5,720	4
大人バレエ(初級)	体幹を使ってシェイプアップ! ビルエットの回り方から丁寧に説明します	金	19:40～20:50	9名	6/5～6/26	¥6,600	4
ヨガ(ベーシック)	流れのある動きとキープを組み合わせ、身体の循環を整えます	土	12:10～13:10	25名	6/6～6/27	¥5,720	4

受付開始 4/1(水)～

コース型教室 2026年5-6月 (プール・子供教室)

プール		※お申込み方法につきましては、電話でお問合せください。						*料金は税込です	
教室名	内容	曜日	時間	定員	期間+休み	料金	回数	5月のみ	回数
大人水泳教室	初めての方も安心してどうぞ クロール・背泳ぎを中心に 泳ぎの基本から習得できます	水	10:10～11:00 (～11:10...自主練習)	10名	5/6～6/17 (6/24休み)	¥9,240	7	¥5,720	4
		土	10:10～11:00		5/2～6/20 (6/27休み)	¥10,560	8	¥7,150	5
		日	13:40～14:30 (～14:40...自主練習)		5/3～6/21 (5/17,6/28休み)	¥9,240	7	¥5,720	4
大人水泳教室・中上級	バタフライ泳法習得とクロール・背泳ぎ・平泳ぎのスキルアップを目指します	木	11:00～11:50 (～12:00...自主練習)	20名	5/7～6/18 (6/25休み)	¥9,240	7	¥5,720	4
大人水泳教室・初級	クロール・背泳ぎ泳法習得と平泳ぎの基礎を学びます。クロール25m泳げる方対象。	金	12:20～13:10 (～13:20...自主練習)		5/1～6/19 (6/26休み)	¥10,560	8	¥7,150	5
大人水泳教室・初中級	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ泳法習得とバタフライの基礎を学びます。クロール・背泳ぎ25m泳げる方対象。	金	14:35～15:25 (～15:35...自主練習)		5/1～6/19 (6/26休み)	¥10,560	8	¥7,150	5
大人水泳教室・中級	25m以上をきれいに長く泳げることを目標としたクラスです	土	11:05～11:55	10名	5/2～6/20 (6/27休み)	¥10,560	8	¥7,150	5
		日	12:40～13:30 (～13:40...自主練習)		5/3～6/21 (5/17,6/28休み)	¥9,240	7	¥5,720	4
はじめての水泳～初心者	水泳がはじめての方、クロール・平泳ぎ25mをきれいに泳ぐことを目標とします	月①	13:15～14:45	10名	5/4～6/22	¥13,090	7	¥5,940	3
		月②	19:00～20:30		5/4～6/22	¥13,090	7	¥5,940	3
アクアビクス	カロリー消費とストレス解消にどうぞ	月	10:10～11:10 (～11:20...自主練習)	25名	5/4～6/22	¥7,700	7	¥3,630	3
		金	10:10～11:10 (～11:20...自主練習)		5/1～6/19 (6/26休み)	¥8,800	8	¥6,050	5
		土	13:15～14:15 (～14:25...自主練習)		5/2～6/20 (6/27休み)	¥8,800	8	¥6,050	5
脂肪スッキリ	水中歩行をメインに、水の抵抗を利用して、引き締まった身体づくりを目指します	水	13:40～14:40 (～14:50...自主練習)	25名	5/6～6/17 (6/24休み)	¥6,160	7	¥3,960	4
		木	13:40～14:40 (～14:50...自主練習)		5/7～6/18 (6/25休み)	¥6,160	7	¥3,960	4
水中運動	ゆったりした強度で、いろいろな歩き方や道具を用いて運動します	金	13:30～14:15 (～14:25...自主練習)	20名	5/1～6/19 (6/26休み)	¥7,040	8	¥4,950	5

◆上記10分前より更衣室入場となります

子供スクール									
子供水泳教室	少人数制指導による レベル別クラスにおいて、 ①浮身・バタ足・ポビング ②クロール・平泳ぎ・背泳ぎ ・バタフライ・タイム測定を習得します (年長～中3)	月	15:50～16:50 (更衣室入場は15:40～)	34名	5/4～6/22	¥12,470	7	¥5,680	3
		水Ⅰ	15:50～16:50 (更衣室入場は15:40～)		5/6～6/17 (6/24休み)	¥12,470	7	¥7,570	4
		水Ⅱ	17:00～18:00 (更衣室入場は16:50～)	27名	5/6～6/17 (6/24休み)	¥12,470	7	¥7,570	4
		木Ⅰ	15:50～16:50 (更衣室入場は15:40～)		5/7～6/18 (6/25休み)	¥12,470	7	¥7,570	4
		木Ⅱ	17:00～18:00 (更衣室入場は16:50～)	27名	5/7～6/18 (6/25休み)	¥12,470	7	¥7,570	4
		金Ⅰ	16:30～17:30 (更衣室入場は16:20～)		5/1～6/19 (6/26休み)	¥14,260	8	¥9,460	5
		金Ⅱ	17:40～18:40 (更衣室入場は17:30～)	27名	5/1～6/19 (6/26休み)	¥14,260	8	¥9,460	5
		土Ⅰ	15:05～16:05 (更衣室入場は14:50～)		5/2～6/20 (6/27休み)	¥14,260	8	¥9,460	5
		土Ⅱ	16:15～17:15 (更衣室入場は16:05～)	17名	5/2～6/20 (6/27休み)	¥14,260	8	¥9,460	5
		日	14:45～15:45 (更衣室入場は14:35)		5/3～6/21 (5/17,6/28休み)	¥12,470	7	¥7,570	4
		幼児水泳教室	水なれ～バタ足の習得を目指します (年中～年長)	月		14名	5/4～6/22	¥9,240	7
水	15:00～15:50 (更衣室入場は14:45)			5/6～6/17 (6/24休み)	¥9,240		7	¥5,720	4
木				7名	5/7～6/18 (6/25休み)	¥9,240	7	¥5,720	4
金	15:40～16:30 (更衣室入場は15:25)			14名	5/1～6/19 (6/26休み)	¥10,560	8	¥7,150	5

biima(総合)スポーツ①	様々なスポーツを通じて、身体を動かす楽しさを発見します。(年少～年長)	月	16:30～17:20	15名	5/4～6/15	¥6,600	3	¥6,600	3
biima(総合)スポーツ②	様々なスポーツを通じて、身体を動かす楽しさを発見します。(小1～小3)	月	17:30～18:20	15名	5/4～6/15	¥6,600	3	¥6,600	3
チアダンス(リトル)	チアダンスはダンスの技術、チームワーク向上を目指します。(年中～小学1年)	火	15:50～16:50	18名	5/12～6/30 (5/5休み)	¥10,560	8	¥4,290	3
チアダンス(キッズ)	チアダンスはダンスの技術、チームワーク向上を目指します。(小2～小学6年)	火	17:00～18:00	18名	5/12～6/30 (5/5休み)	¥10,560	8	¥4,290	3
キッズバレエ	バレエの基礎から、バレエの楽しさを感じよう!(年中～小6)	木	17:00～18:00	15名	5/7～6/25	¥14,960	8	¥7,920	4
DeNAバスケU-7	トップレベルの指導者から教わる。バスケを楽しもう!(年中～小学1年)	金	15:00～15:50	30名程度	5/1～6/26	¥19,800	9	¥11,000	5
DeNAバスケU-10	トップレベルの指導者から教わる。バスケを楽しもう!(小学2年～4年)	金	15:50～16:50	30名程度	5/1～6/26	¥19,800	9	¥11,000	5
DeNAバスケU-12	トップレベルの指導者から教わる。バスケを楽しもう!(小学5年～6年)	金	16:50～17:50	30名程度	5/1～6/26	¥19,800	9	¥11,000	5
キッズダンス(FUN)	音楽に合わせて身体を動かす楽しさを感じよう!(年中～小3)	金	16:00～17:00	9名	5/1～6/26	¥11,880	9	¥7,150	5
キッズダンス(MORE)	ダンスの技術アップを目指してカッコ良く踊ろう!(小3～)	金	17:10～18:10	13名	5/1～6/26	¥11,880	9	¥7,150	5

受付開始 5/1(金)～

コース型教室 2026年6月

(プール・子供スクール)

プール	※お申込み方法につきましては、電話でお問合せください。					*料金は税込です	
教室名	内容	曜日	時間	定員	期間+休み	料金	回数
大人水泳教室	初めての方も安心してどうぞ クロール・背泳ぎを中心に 泳ぎの基本から習得できます	水	10:10～11:00 (～11:10...自主練習)	10名	6/3～6/17 (6/24休み)	¥4,290	3
		土	10:10～11:00		6/6～6/20 (6/27休み)		
		日	13:40～14:30 (～14:40...自主練習)		6/7～6/21 (6/28休み)		
大人水泳教室・中上級	バタフライ泳法習得とクロール・背泳ぎ・平泳ぎのスキルアップを目指します	木	11:00～11:50 (～12:00...自主練習)	20名	6/4～6/18 (6/25休み)	¥4,290	3
大人水泳教室・初級	クロール・背泳ぎ泳法習得と平泳ぎの基礎を学びます。クロール25m泳げる方対象。	金	12:20～13:10 (～13:20...自主練習)		6/5～6/19 (6/26休み)		
大人水泳教室・初中級	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ泳法習得とバタフライの基礎を学びます。クロール・背泳ぎ25m泳げる方対象。	金	14:35～15:25 (～15:35...自主練習)		6/5～6/19 (6/26休み)		
大人水泳教室・中級	25m以上をきれいに長く泳げることを目標としたクラスです	土	11:05～11:55	10名	6/6～6/20 (6/27休み)	¥4,290	3
		日	12:40～13:30 (～13:40...自主練習)		6/7～6/21 (6/28休み)		
はじめての水泳～初心者	水泳がはじめての方、クロール・平泳ぎ25mをきれいに泳ぐことを目標とします	月①	13:15～14:45	10名	6/1～6/22	¥7,920	4
		月②	19:00～20:30		6/1～6/22		
アクアビクス	カロリー消費とストレス解消にどうぞ	月	10:10～11:10 (～11:20...自主練習)	25名	6/1～6/22	¥4,840	4
		金	10:10～11:10 (～11:20...自主練習)		6/5～6/19 (6/26休み)		
		土	13:15～14:15 (～14:25...自主練習)		6/6～6/20 (6/27休み)		
脂肪スッキリ	水中歩行をメインに、水の抵抗を用いて、引き締まった身体づくりを目指します	水	13:40～14:40 (～14:50...自主練習)	25名	6/3～6/17 (6/24休み)	¥2,970	3
		木			6/4～6/18 (6/25休み)		
水中運動	ゆったりした強度で、いろいろな歩き方や道具を用いて運動します	金	13:30～14:15 (～14:25...自主練習)	20名	6/5～6/19 (6/26休み)	¥2,970	3

◆上記10分前より更衣室入場となります

子供スクール		曜日	時間	定員	期間+休み	料金	回数
子供水泳教室	少人数制指導による レベル別クラスにおいて、 ①浮身・パタ足・ポビング ②クロール・平泳ぎ・背泳ぎ ・バタフライ・タイム測定を習得します (年長～中3)	月	15:50～16:50 (更衣室入場は15:40～)	34名	6/1～6/22	¥7,570	4
		水Ⅰ	15:50～16:50 (更衣室入場は15:40～)		6/3～6/17 (6/24休み)		
		水Ⅱ	17:00～18:00 (更衣室入場は16:50～)		6/3～6/17 (6/24休み)		
		木Ⅰ	15:50～16:50 (更衣室入場は15:40～)	27名	6/4～6/18 (6/25休み)	¥5,680	3
		木Ⅱ	17:00～18:00 (更衣室入場は16:50～)		6/4～6/18 (6/25休み)		
		金Ⅰ	16:30～17:30 (更衣室入場は16:20～)		6/5～6/19 (6/26休み)		
		金Ⅱ	17:40～18:40 (更衣室入場は17:30～)	6/5～6/19 (6/26休み)	¥5,680	3	
		土Ⅰ	15:05～16:05 (更衣室入場は14:50～)	27名	6/6～6/20 (6/27休み)	¥5,680	3
		土Ⅱ	16:15～17:15 (更衣室入場は16:05～)		6/6～6/20 (6/27休み)		
		日	14:45～15:45 (更衣室入場は14:35)	17名	6/7～6/21 (6/28休み)	¥5,680	3
		幼児水泳教室	水なれ～パタ足の習得を目指します (年中～年長)	月	15:00～15:50 (更衣室入場は14:45)	14名	6/1～6/22
水	6/3～6/17 (6/24休み)						
木	7名			6/4～6/18 (6/25休み)		¥4,290	3
金	15:40～16:30 (更衣室入場は15:25)	14名	6/5～6/19 (6/26休み)	¥4,290	3		

biima(総合)スポーツ①	様々なスポーツを通じて、身体を動かす楽しさを発見します。(年少～年長)	月	16:30～17:20	15名	5/4～6/15	¥6,600	3
biima(総合)スポーツ②	様々なスポーツを通じて、身体を動かす楽しさを発見します。(小1～小3)	月	17:30～18:20	15名	5/4～6/15	¥6,600	3
チアダンス(リトル)	チアダンスはダンスの技術、チームワーク向上を目指します。(年中～小学1年)	火	15:50～16:50	18名	5/12～6/30 (5/5休み)	¥10,560	3
チアダンス(キッズ)	チアダンスはダンスの技術、チームワーク向上を目指します。(小2～小学6年)	火	17:00～18:00	18名	5/12～6/30 (5/5休み)	¥10,560	3
キッズバレエ	バレエの基礎から、バレエの楽しさを感じよう!(年中～小6)	木	17:00～18:00	15名	5/7～6/25	¥14,960	4
DeNAバスケU-7	トッパレの指導者から教わる。バスケットを楽しもう!(年中～小学1年)	金	15:00～15:50	30名程度	5/1～6/26	¥19,800	5
DeNAバスケU-10	トッパレの指導者から教わる。バスケットを楽しもう!(小学2年～4年)	金	15:50～16:50	30名程度	5/1～6/26	¥19,800	5
DeNAバスケU-12	トッパレの指導者から教わる。バスケットを楽しもう!(小学5年～6年)	金	16:50～17:50	30名程度	5/1～6/26	¥19,800	5
キッズダンス(FUN)	音楽に合わせて身体を動かす楽しさを感じよう!(年中～小3)	金	16:00～17:00	9名	5/1～6/26	¥11,880	5
キッズダンス(MORE)	ダンスの技術アップを目指してカッコ良く踊ろう!(小3～)	金	17:10～18:10	13名	5/1～6/26	¥11,880	5