

# スポーツプログラム4・5月スケジュール

2025(令和7年度)

## 1週間のスケジュール

申込期間 **3/1(土)～3/22(土)**

抽選 **3/23(日)**

定員に達しなかった場合は  
3/30(日)～先着にて受付いたします。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>午前</b>	10:00～10:50 ファイティングシェイプ 10:00～10:50 はじめてのピラティス 11:05～11:55 骨盤エクササイズ	10:00～12:00 バドミントン 10:00～12:00 卓球 10:00～10:50 エンジョイエアロ 11:10～12:00 親子ピクス※2 11:15～12:15 SALSATION®	10:00～10:50 チャレンジアップエアロ	10:00～11:00 バランスボール エクササイズ 10:30～11:30 クロールクラス 11:20～12:20 Body Make YOGA 11:40～12:40 チャレンジクラス	10:15～11:15 レベルアップクラス・4泳法 11:10～12:00 ZUMBA® 11:20～12:20 かんたんエレガントバレトン
<b>午後</b>	①13:15～14:15 ②14:30～15:30 シニア健康教室 16:00～16:50 キッズスイミング4・5歳児※1 17:00～17:50 キッズスイミング1・2年生※4	①17:00～18:00 ②18:10～19:10 キッズスイミング3・4年生※5	13:30～14:30 やさしいヨガ 16:00～16:45 はじめてのキッズヒップホップ※1 17:00～18:00 はじめてのジュニアヒップホップ※3 17:30～19:00 小学生バドミントン※3	13:00～14:30 リフレッシュヨガ 13:15～14:15 ビギナーマットピラティス	13:30～14:30 モビバンエクササイズ 16:00～16:50 キッズスイミング4・5歳児※1 17:00～17:50 キッズスイミング1・2年生※4
<b>夜間</b>	19:00～20:00 リラックスヨガ	19:00～20:00 心と体が整うヨガ 19:00～20:00 ストレッチポール エクササイズ	19:30～20:30 女性のためのアロマヨガ	19:00～20:00 ストレッチ&バレトン 19:00～20:00 ボクシングピクス	19:00～20:00 脂肪燃焼&リラックス

幼児対象プログラム[※1 年中・年長対象、※2 1歳6ヶ月～3歳のお子様と保護者対象] 小学生対象プログラム[※3 小学1～6年生対象、※4 小学1・2年生対象、※5 小学3・4年生対象]

### 手軽な 当日チケット型 プログラム

### 要事前申込!

WEBでお申込のうえ  
ご参加ください。

ベビークラスの申込開始日は  
開催日2週間前9:00～

### 事前申込不要!

各プログラム開催日に来館し、  
当日チケットを購入のうえご参加ください。

アクアクラスの申込期間は  
3/1(土)～3/22(土)  
抽選3/23(日)

**火** 13:00～13:50  
週いち!アクア  
対象 一般 受講料 700円/回

**水** 13:00～13:40  
ダンスアクア  
対象 一般 受講料 700円/回

**木** 11:20～12:10  
産後ママヨガ  
育児ストレスの緩和や赤ちゃんとの  
繋がりを深めます。  
対象 生後2ヶ月～8ヶ月の  
お子さまと保護者(8組)  
日程 4/17・5/8(2回) 受講料 800円/回

**金** 10:00～10:50  
チャイルドヨガ  
親子で触れ合って身体を動かします!  
対象 1歳6ヶ月～3歳の  
お子さまと保護者(8組)  
日程 4/18・5/16(2回) 受講料 800円/回

**木** 11:20～12:10 楽しくリフレッシュ♪  
産後バランスボール  
エクササイズ  
対象 生後2ヶ月～8ヶ月の  
お子さまと保護者(8組)  
日程 4/24・5/15(2回) 受講料 800円/回

**金** 10:00～10:50 お母さんと赤ちゃんの  
ふれあい遊び!  
赤ちゃんヨガ&  
マッサージ  
対象 生後2ヶ月～就園前の  
お子さまと保護者(8組)  
日程 4/25・5/9(2回) 受講料 800円/回

**火** 9:45～10:35  
週いち!  
健康エクササイズ  
対象 一般 受講料 400円/回

17:30～18:20  
週いち!キッズ  
対象 小学生  
受講料 400円/回

**水** ①9:30～10:30 ②11:00～12:00  
シニア健康エクササイズ  
対象 おおむね60歳以上 受講料 400円/回

右記のクラスは  
2025年4月からは  
開催しません

月 週いち!アクア①②  
火 はじめての水泳教室/水中ウォーキング  
水 リハビリ流水教室/サーキットアクア  
小学生テニス・硬式テニス  
木 ちびっ子体操4・5歳児/1～3年生  
金 週いち!アクア

その他詳細に  
関しましては  
施設窓口まで  
問い合わせください



スポーツプログラムのお申込みには  
登録が必要です

申込みは  
こちらから >>>

