

高座施設組合屋内温水プール

【教室のご案内】

◆2月・3月 成人水泳教室・パーソナルレッスン（25Mプール）

申込期間：1/19(金)～（AM9:00～AM10:00 2階会議室）（AM10:00～受付にて申込を受付けます）

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 参加費 |
|-------------|-----|-------------|---------------------------|
| クロール | 火 | 10:30～11:20 | ¥3,600(全6回) |
| 初心者・平泳ぎ | 水 | 10:30～11:20 | ¥4,200(全7回) |
| 背泳ぎ・バタフライ | 金 | 10:30～11:20 | ¥4,800(全8回) |
| 健康寿命アップ教室 | 水 | 12:00～13:00 | ¥4,200(全7回) |
| 水中ウォーキング | 木 | 10:30～11:20 | ¥4,800(全8回) |
| | 木 | 11:30～12:20 | ¥4,800(全8回) |
| Good Byeメタボ | 火 | 12:30～13:20 | ¥500(各1回) |
| アクアエクササイズ | 火 | 18:30～19:20 | ¥500(各1回) |
| アクアストレッチ | 金 | 12:30～13:20 | ¥500(各1回) |
| アクアギア | 金 | 18:30～19:20 | ¥500(各1回) |
| 腰痛改善アクア | 水 | 13:00～13:20 | 無料(各1回) |
| ベビーズタイム | 毎日 | 10:30～12:20 | ¥500(各1回) |
| パーソナルレッスン | 水・木 | 13:30～15:30 | 30分：¥1,500 |
| | 土 | 15:30～18:30 | 50分：¥2,500 ハイドロ：¥3,000 |

◆2月・3月 スタジオ教室(2Fスタジオ)

申込期間：1/19(金)～（AM9:00～AM10:00 2階会議室）（AM10:00～受付にて申込を受付けます）

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 参加費 |
|--------------------|----|-------------|-------------|
| ヨガ | 水 | 9:20～10:20 | ¥6,000(全8回) |
| やさしいパワーヨガ | 水 | 10:30～11:30 | ¥6,000(全8回) |
| 初めてのヒップホップダンス(年中～) | 木 | 15:30～16:20 | ¥4,500(全6回) |
| ヒップホップダンス初級(年中～) | 木 | 16:30～17:20 | ¥4,500(全6回) |
| ヒップホップダンス中級(小学1年～) | 木 | 17:30～18:20 | ¥4,500(全6回) |
| アロマリラックスヨガ | 金 | 10:30～11:30 | ¥6,000(全8回) |
| 2ヶ月で改善ヨガ | 土 | 10:30～11:30 | ¥6,000(全8回) |
| らくらくストレッチ | 火 | 11:00～11:50 | ¥500(各1回) |
| ピラティス | 木 | 10:30～11:20 | ¥500(各1回) |
| セルフケア | 木 | 10:10～10:30 | 無料(各1回) |
| いきいき体操 | 金 | 12:00～12:20 | 無料(各1回) |

【1月 イベント】

◆1/5(金)お正月イベント、お餅振舞サービス(先着400名)

◆1/7(日)遠藤牧夫コーチプラチナレッスン

成人レッスン12:30～14:30、お子様レッスン15:30～16:30

お問合せ：高座施設組合屋内温水プール
(TEL) 046-238-8780
(所在地) 海老名市本郷20-1

(ウェブサイト) <https://kouzapool.jp/>

運動公園

『お願い』

土曜・日曜・祝日は、大会・イベントの開催により、駐車場の混雑が予想されます。

駐車台数には限りがございますので、徒歩・自転車・公共交通機関をご利用下さい。
ご協力をお願いいたします。

体育館 個人利用をご希望の方は、空き状況をご確認の上ご来館下さい。
(※団体予約は前日まで可能です。予約・空き状況は変動しますので施設までお問い合わせ下さい)

※ 教室参加には事前申し込みが必要です。

| 番号 | 教室名 | 開催日 | 時間 | 場所 |
|----|-----------------------------|--|------------------------------|---|
| ① | 親子のびのびピラティス (コナミワンコイン) | 1/10(水)、17(水)、24(水)、31(水) 2/ 7(水)、14(水)、21(水)、28(水) | 16:00~17:00 | 屋内プール会議室 1/17は多目的室 1/10、24、31は剣道場 |
| ② | X55 (コナミワンコイン) | 1/4(木)、11(木)、18(木)、25(木) 2/1(木)、 8(木)、15(木)、22(木) | 19:00~20:00 | 剣道場 |
| ③ | 骨盤底筋エクササイズ (コナミワンコイン) | 1/5(金)、12(金)、19(金)、26(金) 2/2(金)、 9(金)、16(金)、23(金) | 16:00~17:00 | 屋内プール会議室 1月は剣道場 |
| ④ | シェイプアップボクシング (コナミワンコイン) | 1/6(土)、13(土)、20(土) 2/3(土)、10(土)、17(土)、24(土) | 10:00~11:00 | 屋内プール会議室 1月は剣道場 |
| ⑤ | ジュニアバレエ | 1/10(水)、17(水)、24(水)、31(水) 2/ 7(水)、14(水)、21(水)、28(水) | 17:00~18:00 | 屋内プール研修室 1/17は多目的室 1/10、24、31は剣道場 |
| ⑥ | はじめてバレエ (コナミワンコイン) | 1/10(水)、17(水)、24(水)、31(水) 2/ 7(水)、14(水)、21(水)、28(水) | 19:00~20:00 | 屋内プール研修室 1/17は多目的室 1/10、24、31は剣道場 |
| ⑦ | ジュニアダンス | 1/4(木)、11(木)、18(木)、25(木) 2/1(木)、 8(木)、15(木)、22(木) | 17:00~18:00 | 屋内プール研修室 1月、2/8は剣道場 |
| ⑧ | らくらくエアロ(初級)⑥ 託児付き | 2/6(火) | 10:00~11:30 | 多目的室 |
| ⑨ | カワイ2、3歳 親子体操教室 (1~3月) | 1/15(月)、22(月)、29(月) 2/ 5(月)、19(月)、26(月) | 10:00~11:00 | 小体育室 1/22は大体育室C |
| ⑩ | カワイ体育教室 (1~3月) | 1/10(水)、17(水)、24(水) 2/ 7(水)、14(水)、21(水)、28(水) | 15:30~16:30 16:40~17:40 | 小体育室 2/14は大体育室C |
| ⑪ | ピラティス&ストレッチ⑤ | 1/11(木)、18(木)、25(木)、2/1(木) | 10:00~11:30 | 多目的室 |
| ⑫ | 親子トランポリン③ | 1/21(日) | ①15:30~16:30 ②16:50~17:50 | 大体育室C面 |
| ⑬ | 親子トランポリン④ | 2/24(土) | ①18:30~19:30 ②19:50~20:50 | 大体育室C面 |

プール 12/31(日)~1/31(水)の期間、水の入替え・設備機器保守点検及び修理の為、臨時休館となります。

| 番号 | 教室名 | 開催日 | 時間 | 場所 |
|----|------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------|
| ⑭ | 幼児・小学生水泳教室 (水曜日コース) | 2/7(水)、14(水)、21(水)、28(水) | 16:30~17:20 17:30~18:20 | 幼児プール 屋内プール (5、6、7コース) |
| ⑮ | 幼児・小学生水泳教室 (木曜日コース) | 2/1(木)、8(木)、15(木)、22(木) | 16:30~17:20 17:30~18:20 | |
| ⑯ | 幼児・小学生水泳教室 (金曜日コース) | 2/2(金)、9(金)、16(金)、23(金) | 16:30~17:20 17:30~18:20 | |

陸上競技場(海老名アスレティクスアカデミー実施時間は競技場のご利用ができません、予めご了承下さい)

| 教室名 | 開催日 | 時間 | 場所 |
|-----------------|--|-------------|-----------------------|
| 海老名アスレティクスアカデミー | 1/5(金)、12(金)、19(金)、26(金) 2/2(金)、 9(金)、16(金)、23(金) | 16:30~18:00 | 陸上競技場 (雨天時は総合体育館内) |

- ・ 毎週火・金曜日(休場日、大会・教室開催時を除く)は終日無料開放となります。
- ・ 陸上競技場ご利用の方は、来場される前に利用状況をご確認下さい。

野球場 12/1(金)~3/31(土)の期間、芝養生の為ご利用になれません。

庭球場 1/10(水)、1/22(月)【予備日】、2/5(月)、19(月)【予備日】の13:00~17:00は
クラブハウス・コート清掃の為、休場となります。

北部公園

『お願い』

平日午前・土曜・日曜・祝日は、駐車場の混雑が予想されます。
 駐車台数には限りがございますので、徒歩・自転車・公共交通機関をご利用下さい。
 ご協力をお願いいたします。

(予約を取られていても優先的に駐車することはできません)

体育室 * 体育室個人開放日 (I区分9:00~12:00、II区分12:00~15:00、III区分15:00~18:00、IV区分18:00~21:00)

| | 1月 | 2月 |
|--------------------|---------|--------|
| 土曜日 | 6日 | 3日、17日 |
| 日曜日 | 7日、21日 | 4日、18日 |
| 祝日 | | |
| 火曜日 (IV区分日のみ片面) | 16日、30日 | 6日、20日 |

- ・ 個人利用をご希望の方は、空き状況をご確認の上ご来館下さい。

(※団体予約は前日まで可能です。予約・空き状況は変動しますので施設までお問い合わせ下さい)

| 番号 | 教室名 | 開催日 | 時間 | 場所 |
|----|------------------------|--|-------------|------|
| ⑰ | ラテンダンス (ワンコイン) | 1/9(火)、16(火)、23(火)、30(火) 2/6(火)、13(火)、20(火)、27(火) | 12:45~13:45 | 多目的室 |
| ⑱ | フラダンス(初級) | 1/9(火)、16(火)、23(火)、30(火) 2/6(火)、13(火)、20(火)、27(火) | 14:00~15:00 | 多目的室 |
| ⑲ | 骨盤底筋エクササイズ (ワンコイン) | 1/5(金)、12(金)、19(金)、26(金) 2/2(金)、9(金)、16(金)、23(金) | 15:30~16:30 | 多目的室 |
| ⑳ | らくらくエアロ(初級)⑤ (託児付き) | 1/24(水) | 10:00~11:30 | 体育室 |

プール

| 番号 | 教室名 | 開催日 | 時間 | 場所 |
|----|--------------------|--|------------------------------|------------------------|
| ㉑ | 小学生水泳教室 A・B コース | 1/8(月)、15(月)、22(月)、29(月) 2/5(月)、12(月)、19(月)、26(月) | A16:30~17:30 B17:30~18:30 | 杉本小学校側3コース ロングコース含む |
| ㉒ | 小学生水泳教室 C・Dコース | 1/5(金)、12(金)、19(金)、26(金) 2/2(金)、9(金)、16(金)、23(金) | C16:30~17:30 D17:30~18:30 | 杉本小学校側3コース ロングコース含む |
| ㉓ | 小学生水泳教室 E・F コース | 1/9(火)、16(火)、23(火)、30(火) 2/6(火)、13(火)、20(火)、27(火) | E16:30~17:30 F17:30~18:30 | 杉本小学校側3コース ロングコース含む |
| ㉔ | 小学生水泳教室 G・H コース | 1/7(日)、14(日)、21(日)、28(日) 2/4(日)、11(日)、18(日)、25(日) | G11:20~12:20 H10:20~11:20 | 杉本小学校側3コース ロングコース含む |
| ㉕ | 小学生水泳教室 I コース | 1/6(土)、13(土)、20(土)、27(土) 2/3(土)、10(土)、17(土)、24(土) | 10:20~11:20 | 杉本小学校側3コース ロングコース含む |
| ㉖ | 水中ウォーキング | 2/6(火)、13(火)、20(火)、27(火) | 10:30~11:20 | 杉本小学校側2コース |

各庭球場

- ・ 天候等により利用できない場合がありますので、ご確認をお願いいたします。

下今泉庭球場 TEL046-235-3776

運動公園庭球場 TEL046-234-9711

今里庭球場 TEL046-234-9630

北部公園体育館 TEL046-292-3300