2026年度　1-2月　成人向け　プール教室

【申込期間】12/24(木)　9：00～　プール1階受付

水　泳

定員に達していない定期クラスは１回受講(１回￥1,200円)できます！

教　室　名	担当	実施曜日・時間		定員	参加費
初心者クロール	おおしろ	火	10:30～11:20	10名	￥7,000（全7回）
	水に慣れるところからスタートする初心者クラス。顔つけ、バタ足からていねいに練習します。				
クロール	まるや	木	10:30～11:20	12名	￥8,000（全8回）
	フォームを整えて、疲れにくい泳ぎを目指します。体力づくりにもピッタリのレッスンです。				
背泳ぎ	おおしろ	金	10:30～11:20	12名	￥8,000（全8回）
	クロールの次は背泳ぎに挑戦してみませんか？新しい泳ぎに挑戦して水泳の楽しさを広げましょう。				
平泳ぎ	Seiko	火	11:30～12:20	12名	￥7,000（全7回）
	いわゆる海泳ぎ…ではなく水泳のススム平泳ぎを練習します。				
バタフライ	まるや	木	11:30～12:20	12名	￥8,000（全8回）
	泳いでいてカッコイイのはやっぱりバタフライ！一緒にチャレンジしませんか？				
キャッチ&キック	Seiko	金	11:30～12:20	12名	￥8,000（全8回）
	色々な道具を使って水をつかむ練習、進キックの練習をします。				

世界記録樹立者から泳ぎの“コツ”を伝授!!

※中上級クラス(25m泳げる方)は、さらなるレベルアップに向けて、「目指せスキルアップ」「マスターズチャレンジ」教室をオススメします！

目指せ スキルアップ	遠藤 	水	11:30～12:20	12名	￥16,000（全8回）
	【対象】１８歳以上で、25m泳げる方 【内容】キックから手の掻き方、水の感覚を高める為の練習を中心に行います。 ・楽に、キレイに、カッコ良く泳ぎたい方 ・呼吸をもっと楽に泳ぎたい方にオススメの教室です。 【１DAY受講】　1回￥2,500　／期間中途中申込OK！　残回数×￥2,000				
マスターズ チャレンジ		水	12:30～13:20	10名	￥16,000（全8回）
	【対象】１８歳以上で、4種目が泳げる方 【内容】ドリル練習を含めたスキル、テクニック向上を目指したマスターズクラス ・キレイに、より速く、長く泳ぎたい方 ・スタートやターンの練習にチャレンジしたい方 ・大会に参加したい方や更なるレベルアップを目指したい方にオススメの教室です。 【１DAY受講】1回￥2,500　／期間中途中申込OK！　残回数×￥2,000				

水　中　運　動

定員に達していない定期クラスは1回受講(１回￥1,200円)できます！

アクアエクササイズ 〈強度低～中〉	Naomy	木	12:30～13:20	20名	￥8,000（全8回）
	シンプルな動き、ストレッチ、呼吸法をリズミカルに楽しく行います。 初めての方や運動に自信がない方にも安心してご参加いただけます。身体のバランス調整・姿勢改善・機能改善に効果的な教室です。				

1DAYレッスン

マタニティ スイミング	さやか	水	￥1,200（1回） 10:30～11:20	8名	※別紙案内参照 ※主治医から運動許可書をご用意ください。 【レンタル水着　1回 ￥200】
体幹強化 アクアロジック 〈強度低～中〉	Seiko	火	￥500(1回) 12:30～13:00	15名	水中抵抗具アクアロジックを使います。 身体が硬い方、体幹筋をつけたい方、 泳力の向上を目指す方におススメです。
やさしいアクア		金			はじめての方でも、誰でも参加できます。 音楽に合わせて、楽しく運動しましょう。
アクアスプラッシュ	Mika	火	※ポイントカードのポイントは1個となります ￥1000(1回) 18:30～19:20 夜のアクア・スイム回数券 (6回分￥5000)販売中！	20名	楽しい♪音楽を掛けながら水の特性を活かし全身運動を行います。脚のむくみ解消、ダイエットに効果的な教室です。
アクアウォーキング &トレーニング 〈強度中～高〉	Naomy	金			アクアミット・アクアロジックを使い抵抗と浮力を活かして動きます。 体力・筋力アップとストレス解消に効果的な教室です。
成人チャレンジ	おおしろ	土		12名 程度	キック、プル、ドリル、スタート、ターン等、泳力向上に向けた、技術的な練習を行います。50分間で1000m程度を目標に、毎回様々なメニュー練習を行います。

2026/11/18

高座施設組合屋内温水プール　☎　046－238－8780

曜日別教室案内

時間	日	月	火	水	木	金	土
10:30			初心者クロール 10:30～11:20	1DAY マタニティ スイミング 10:30～11:20	クロール 10:30～11:20	背泳ぎ 10:30～11:20	
11:30			平泳ぎ 11:30～12:20 無料水中ウォーキング 12：00～12：20	目指せ スキルアップ 11:30～12:20	バタフライ 11:30～12:20 無料水中ウォーキング 12：00～12：20	キャッチ&キック 11:30～12:20	
12:30		1DAY	体幹強化 アクアロジック 12:30～13:00 無料ワンポイント アドバイス 13:00～13:20	マスターズ チャレンジ 12:30～13:20	アクア エクササイズ 12:30～13:20	やさしいアクア 12:30～13:00 1DAY 無料ワンポイント アドバイス 13:00～13:20	
13:30			パーソナルレッスン (詳しくは別紙記載) 13：30～14：00 14：00～14：30		ハイドロトーンレッスン (詳しくは別紙記載) 13：30～14：20	パーソナルレッスン (詳しくは別紙記載) 13：30～14：00 14：00～14：30	
⟆	⟆	⟆	⟆	⟆	⟆	⟆	
18:30			夜1DAY アクア スプラッシュ 18:30～19:20			夜1DAY アクア ウォーキング &トレーニング 18:30～19:20	夜1DAY 成人 チャレンジ 18:30～19:20

開催日程カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
1月	年末年始休館(1/1～1/4)		5	6	7	8	成人プラチナ 成人チャレンジ休講
	10	11	休館日	13	14	15	16
	17	休館日	19	20	21	22	23
	24	休館日	26	27	28	29	30
	31	休館日	2	3	4	5	6
2月	7	休館日	9	10	11	12	成人ゴールド 成人チャレンジ休講
	14	休館日	16	17	18	19	20
	21	休館日	23	24	25	26	Jr.プラチナ 成人チャレンジ休講
	28						

お申込み・注意点

・有料教室申込は受付カウンターへ直接お願いいたします。(電話予約はできません。)

・【1DAY受講】は初回に登録書を記入し、受付カウンターにて登録証提示及び受講料を
お支払頂き、入場券とゴムバンドを受け取り、プールサイドに集合ください。
※【1DAY受講】参加の申込は当日1時間前より受付。(事前予約不可)

・申込状況により今後、代理申込の人数制限を設ける場合がございます。

【必要なもの】・水着、スイムキャップ(ゴーグルは任意)

【その他】・受講料の払戻は出来ません。

・有料教室に参加する際のプール利用料金はかかりません。

・参加者が少ない場合は、開催を中止することがあります。

・教室開始前、後はプールの一般利用可能です。



※妊娠中の方も参加できるプログラムです。
妊娠16週以降の方で、妊娠経過が順調の方が対象。
ホームページから所定の許可書をダウンロードをして、ご提出してください。