

平成29年度 スポーツ教室開催案

No.1

西海岸公園市営プール等

全 118 教室合計

コマ

平成29年3月23日更新

No	教室名	期日												曜日	時間	回数	講師	65歳以上	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法			
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫														
1	女性のための水泳 はじめてコース	春	4/4	4/7	4/11	4/14	4/18	4/21	4/25	4/28	5/2	5/9	5/12	5/16	●	泳げない15歳以上の女性 (中学生を除く)	各10名	参加料 1,000円 入場料 (1部) 500円	クロールと背泳ぎで50m泳泳を目標とする。	市営プール 電話予約	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み				
		夏	7/26	7/29	8/3	8/10	8/13	8/17	8/20	8/27	8/31	9/3	9/10	9/14										9/17			
		秋	9/26	9/29	10/3	10/7	10/10	10/14	10/18	10/21	10/25	10/28	11/1	11/4										11/17			
		冬	1/5	1/12	1/16	1/19	1/23	1/26	1/30	2/2	2/6	2/9	2/16	2/20													
2	女性のための水泳 平泳ぎコース	春	4/4	4/7	4/11	4/14	4/18	4/21	4/25	4/28	5/2	5/9	5/12	5/16	●	クロールと背泳ぎが泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く)	各30名	参加料 1,000円 入場料 (1部) 500円	クロールと背泳ぎで50m泳泳を目標とする。 完成を目指す。	市営プール 電話予約	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み				
		夏	7/26	7/29	8/3	8/10	8/13	8/17	8/20	8/27	8/31	9/3	9/10	9/14										9/17			
		秋	9/26	9/29	10/3	10/7	10/10	10/14	10/18	10/21	10/25	10/28	11/1	11/4										11/17			
		冬	1/5	1/12	1/16	1/19	1/23	1/26	1/30	2/2	2/6	2/9	2/16	2/20													
3	女性のための水泳 バタフライコース	春	4/4	4/7	4/11	4/14	4/18	4/21	4/25	4/28	5/2	5/9	5/12	5/16	●	クロール、背泳ぎ、平泳ぎが泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く)	各30名	参加料 1,000円 入場料 (1部) 500円	バタフライの完成を目指す。	市営プール 電話予約	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み				
		夏	7/26	7/29	8/3	8/10	8/13	8/17	8/20	8/27	8/31	9/3	9/10	9/14										9/17			
		秋	9/26	9/29	10/3	10/7	10/10	10/14	10/18	10/21	10/25	10/28	11/1	11/4										11/17			
		冬	1/5	1/12	1/16	1/19	1/23	1/26	1/30	2/2	2/6	2/9	2/16	2/20													
4	女性のための水泳 たくさん泳ぎたいコース	春	4/4	4/7	4/11	4/14	4/18	4/21	4/25	4/28	5/2	5/9	5/12	5/16	●	4泳種が泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く)	各45名	参加料 1,000円 入場料 (1部) 500円	100m個人メドレーの完成を目指す。	市営プール 電話予約	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み				
		夏	7/26	7/29	8/3	8/10	8/13	8/17	8/20	8/27	8/31	9/3	9/10	9/14										9/17			
		秋	9/26	9/29	10/3	10/7	10/10	10/14	10/18	10/21	10/25	10/28	11/1	11/4										11/17			
		冬	1/5	1/12	1/16	1/19	1/23	1/26	1/30	2/2	2/6	2/9	2/16	2/20													
5	アクアエクササイズ30	春	4/6	4/13	4/21	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	●	15歳以上の女性 (中学生を除く)	各50名	参加料 1,000円 入場料 (1部) 500円	朝から気持ちよく水泳を動かしたいという方がこの教室。日頃の運動不足を解消し、無理なく解消するだけでなく、脂肪燃焼も期待できるエクササイズです。	市営プール 電話予約	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み						
		夏	7/16	7/23	7/31	8/10	8/17	8/24	9/7	9/14	9/21	9/28										10/5	10/12	10/19			
		秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30										12/7	12/14	12/21			
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15															
6	女性のための水泳 なごやか水泳	春	4/6	4/13	4/21	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	●	クロール、背泳ぎが泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く)	各15名	参加料 1,000円 入場料 (1部) 500円	健康の維持増進やゆったり水泳を楽しむための水泳のプログラムです。	市営プール 電話予約	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み						
		夏	7/16	7/23	7/31	8/10	8/17	8/24	9/7	9/14	9/21	9/28										10/5	10/12	10/19			
		秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30										12/7	12/14	12/21			
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15															
7	みんなの水泳 1000m	春	4/6	4/13	4/21	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	●	15歳以上の女性 (中学生を除く)	各15名	参加料 1,000円 入場料 (1部) 500円	スイムだけでなく、キックやプルなどの部分練習も取り交ぜながら泳ぎを目標とし、1時間で合計1,000m泳ぎを目標とします。	市営プール 電話予約	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み						
		夏	7/16	7/23	7/31	8/10	8/17	8/24	9/7	9/14	9/21	9/28										10/5	10/12	10/19			
		秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30										12/7	12/14	12/21			
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15															
8	みんなの水泳 クロール背泳ぎコース	春	4/6	4/13	4/21	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	●	クロール、背泳ぎが泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く)	各15名	参加料 1,000円 入場料 (1部) 500円	クロールを長く泳ぎたい方と背泳ぎに挑戦したい方向けのプログラムです。目標として50m泳ぎを目標とします。	市営プール 電話予約	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み						
		夏	7/16	7/23	7/31	8/10	8/17	8/24	9/7	9/14	9/21	9/28										10/5	10/12	10/19			
		秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30										12/7	12/14	12/21			
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15															
9	みんなの水泳 平泳ぎコース	春	4/6	4/13	4/21	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	●	クロール、背泳ぎが泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く)	各15名	参加料 1,000円 入場料 (1部) 500円	クロール、背泳ぎをマスターした方が泳ぎに挑戦するプログラムです。	市営プール 電話予約	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み						
		夏	7/16	7/23	7/31	8/10	8/17	8/24	9/7	9/14	9/21	9/28										10/5	10/12	10/19			
		秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30										12/7	12/14	12/21			
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15															
10	みんなの水泳 バタフライコース	春	4/6	4/13	4/21	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	●	4泳種が泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く)	各15名	参加料 1,000円 入場料 (1部) 500円	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライに挑戦するプログラムです。	市営プール 電話予約	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み						
		夏	7/16	7/23	7/31	8/10	8/17	8/24	9/7	9/14	9/21	9/28										10/5	10/12	10/19			
		秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30										12/7	12/14	12/21			
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15															
11	みんなの水泳 四泳法コース	春	4/6	4/13	4/21	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	●	15歳以上の女性 (中学生を除く)	各15名	参加料 1,000円 入場料 (1部) 500円	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライに挑戦するプログラムです。	市営プール 電話予約	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み						
		夏	7/16	7/23	7/31	8/10	8/17	8/24	9/7	9/14	9/21	9/28										10/5	10/12	10/19			
		秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30										12/7	12/14	12/21			
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15															
12	No.5・6・7・8の 保育サービース	春	4/6	4/13	4/21	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	-	1歳以上～水泳経験者	各15名	参加料 5,000円	お友達と手遊びをしながら、音楽に合わせて体を動かしたりして、元気に遊ぶ。	市営プール 電話予約	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み						
		夏	7/16	7/23	7/31	8/10	8/17	8/24	9/7	9/14	9/21	9/28										10/5	10/12	10/19			
		秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30										12/7	12/14	12/21			
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15															
13	シニアのための水泳 (はじめてコース)	春	4/6	4/13	4/21	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	●	泳げない50歳以上の女性	各15名	参加料 1,000円 入場料 (1部) 500円	腰、肩、膝に不安がある方でも安心、無理なく泳ぎたい方へのためのプログラムです。泳ぐことの楽しさを伝えるだけでなく、運動不足を解消し、健康維持を目的としています。	市営プール 電話予約	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み						
		夏	7/16	7/23	7/31	8/10	8/17	8/24	9/7	9/14	9/21	9/28										10/5	10/12	10/19			
		秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30										12/7	12/14	12/21			
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15															
14	シニアのための水泳 (60歳以上コース)	春	4/6	4/13	4/21	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	●	クロールで2.5m泳げる50歳以上の女性	各15名	参加料 1,000円 入場料 (1部) 500円	シニアのための水泳教室で無理のない水泳を泳ぎたい方に合わせたプログラムです。泳ぐことの楽しさを伝えるだけでなく、運動不足を解消し、健康維持を目的としています。	市営プール 電話予約	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み						
		夏	7/16	7/23	7/31	8/10	8/17	8/24	9/7	9/14	9/21	9/28										10/5	10/12	10/19			
		秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30										12/7	12/14	12/21			
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15															
15	ナイト水泳(金) クロール背泳ぎコース	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/23	●	クロールが泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く)	各15名	参加料 1,000円 入場料 (1部) 500円	クロールで50m泳泳と背泳ぎ25m泳泳を目標とする。	市営プール 電話予約	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み					
		夏	7/17	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25										10/2	10/9	10/16	10/23	10/30
		秋	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8										12/15				
		冬	1/2	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13														
16	ナイト水泳(金) 平泳ぎコース	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/23	●	クロール、背泳ぎが泳げる15歳以上の女性 (中学生を除く)	各15名	参加料 1,000円 入場料 (1部) 500円	クロールで50m泳泳と背泳ぎ25m泳泳を目標とする。	市営プール 電話予約	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み	市営プールよりハガキ、FAX、メールで申し込み、または、当館窓口にお申し込み					
		夏	7/17	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25										10/2	10/9	10/16	10/23	10/30
		秋	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8										12/15				
		冬	1/2	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13														
17	ナイト水泳(土) バタフライコース	春	4/8	4/15	4/22	4/29	5/6	5/																			

平成29年度 スポーツ教室開催案

No.2

西海岸公園市営プール等

No	教室名	期日												曜日	時間	回数	講師	65歳以上割引	対象	定員	費用	内容	申込方法	決定方法				
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫															
26	アクアエアササイズ(夜)	春	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15		木	19:45	10回	桑原孝子		小学校5年生以上の方(小・中学生は保護者と一緒の受講が必要)	各50名	参加料 1,000円 入料料(1回) 大人500円 小学生200円 幼児100円 その他 500円	水中でリズムに合わせて身体を動かすプログラムです。学校帰りや仕事帰りに参加でき、1日の疲れはこのプログラムですっきり解消しましょう。	市営西海岸公園プールより申し込み、または、当館窓口にお申し込み	定員を超えた場合は責任放棄				
		夏	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24																			
		秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	12/7	12/14	12/21													
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15																
27	ウォーキング&アクア	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	6/28		水	14:00	10回	塩田結実		15歳以上の方(中学生を除く)	各50名	参加料 1,000円 入料料(1回) 大人500円 小学生200円 幼児100円 その他 500円	ウォーキングとアクアを組み合わせ、体幹を鍛えるプログラムです。ウォーキングは、心肺機能を高め、アクアは、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。ウォーキングとアクアの両方を組み合わせ、体幹を鍛え、体幹を鍛えることで、体幹を鍛え、体幹を鍛えます。	市営西海岸公園プールより申し込み、または、当館窓口にお申し込み	定員を超えた場合は責任放棄				
		夏	7/4	7/11	7/18	7/25	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26														
		秋	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15														
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16																
28	プールdeフィットネス	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/23		金	15:00	各10回	松本孝子		15歳以上の方(中学生を除く)	各50名	参加料 1,000円 入料料(1回) 大人500円 小学生200円 幼児100円 その他 500円	プールdeフィットネスは、水中で行うフィットネスプログラムです。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。	市営西海岸公園プールより申し込み、または、当館窓口にお申し込み	定員を超えた場合は責任放棄				
		夏	7/10	7/17	7/24	7/31	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25															
		秋	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15														
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16																
29	親子でちやぶ2	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/23		水	10:00	4回	公社スタッフ		幼児と保護者	50組	参加料 1,000円 入料料(1回) 大人500円 小学生200円 幼児100円 その他 500円	親子でちやぶ2は、親子で楽しむ水泳プログラムです。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。	市営西海岸公園プールより申し込み、または、当館窓口にお申し込み	定員を超えた場合は責任放棄				
		夏	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26														
		秋	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15														
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16																
30	スクアバダイビング 初心者コース	春	4/29																									
		夏	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24																			
		秋	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	12/7	12/14	12/21													
		冬	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15																
31	スクアバダイビング 上級者コース	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	6/28		水	9:30	3回	ダイビングインストラクター		25歳以上の方(中学生を以上の方)	各20名	参加料 1,000円 入料料(1回) 大人500円 小学生200円 幼児100円 その他 500円	スクアバダイビングは、水中で行うダイビングプログラムです。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。	市営西海岸公園プールより申し込み、または、当館窓口にお申し込み	定員を超えた場合は責任放棄				
		夏	7/4	7/11	7/18	7/25	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26														
		秋	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15														
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16																
32	わいわい ちびっこ水泳 クロール4,5,6年生コース	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	6/28		水	16:40	各10回			25歳以上の方(中学生を以上の方)	各10名	参加料 1,000円 入料料(1回) 大人500円 小学生200円 幼児100円 その他 500円	わいわい ちびっこ水泳は、水中で行う水泳プログラムです。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。	市営西海岸公園プールより申し込み、または、当館窓口にお申し込み	定員を超えた場合は責任放棄				
		夏	7/10	7/17	7/24	7/31	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25															
		秋	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15														
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16																
33	わいわい ちびっこ水泳 クロール1,2年生コース	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	6/28		水	16:40	各10回			25歳以上の方(中学生を以上の方)	各15名	参加料 1,000円 入料料(1回) 大人500円 小学生200円 幼児100円 その他 500円	わいわい ちびっこ水泳は、水中で行う水泳プログラムです。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。	市営西海岸公園プールより申し込み、または、当館窓口にお申し込み	定員を超えた場合は責任放棄				
		夏	7/10	7/17	7/24	7/31	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25															
		秋	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15														
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16																
34	わいわい ちびっこ水泳 クロール3年生コース	春	4/8	4/15	4/22	4/29	5/13	5/20	5/27	6/10	6/24		木	17:50	各10回			25歳以上の方(中学生を以上の方)	各15名	参加料 1,000円 入料料(1回) 大人500円 小学生200円 幼児100円 その他 500円	わいわい ちびっこ水泳は、水中で行う水泳プログラムです。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。	市営西海岸公園プールより申し込み、または、当館窓口にお申し込み	定員を超えた場合は責任放棄					
		夏	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26														
		秋	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15														
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16																
35	わいわい ちびっこ水泳 クロール4,5,6年生コース	春	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/31	6/7	6/14	6/28		金	16:50	各10回			25歳以上の方(中学生を以上の方)	各20名	参加料 1,000円 入料料(1回) 大人500円 小学生200円 幼児100円 その他 500円	わいわい ちびっこ水泳は、水中で行う水泳プログラムです。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。	市営西海岸公園プールより申し込み、または、当館窓口にお申し込み	定員を超えた場合は責任放棄				
		夏	7/10	7/17	7/24	7/31	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25															
		秋	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15														
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16																
36	日本泳法	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/13	5/20	5/27	6/10	6/24		土	13:30	各8回			25歳以上の方(中学生を以上の方)	なし	参加料 1,000円 入料料(1回) 大人500円 小学生200円 幼児100円 その他 500円	日本泳法は、水中で行う泳法プログラムです。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。	市営西海岸公園プールより申し込み、または、当館窓口にお申し込み	定員を超えた場合は責任放棄					
		夏	7/1	7/8																								
		秋	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15														
		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/10	3/17																	
37	教えて水泳	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/13	5/20	5/27	6/10	6/24		土	14:30	各10回			25歳以上の方(中学生を以上の方)	なし	参加料 1,000円 入料料(1回) 大人500円 小学生200円 幼児100円 その他 500円	教えて水泳は、水中で行う水泳プログラムです。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。	市営西海岸公園プールより申し込み、または、当館窓口にお申し込み	定員を超えた場合は責任放棄					
		夏	7/1	7/8																								
		秋	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15														
		冬	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/10	3/17																	
38	ヨガ	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/13	5/20	5/27	6/10	6/24		金	13:30	各10回	桑原孝子		15歳以上の方(中学生を以上の方)	各15名	参加料 1,000円 入料料(1回) 大人500円 小学生200円 幼児100円 その他 500円	ヨガは、水中で行うヨガプログラムです。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。	市営西海岸公園プールより申し込み、または、当館窓口にお申し込み	定員を超えた場合は責任放棄					
		夏	7/1	7/8																								
		秋	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15														
		冬	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16																
39	ヨガ②	春	4/7	4/14	4/21	4/28	5/13	5/20	5/27	6/10	6/24		金	14:30	各10回	桑原孝子		15歳以上の方(中学生を以上の方)	各15名	参加料 1,000円 入料料(1回) 大人500円 小学生200円 幼児100円 その他 500円	ヨガ②は、水中で行うヨガプログラムです。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。水中での運動は、関節を柔らかくし、体幹を鍛えます。	市営西海岸公園プールより申し込み、または、当館窓口にお申し込み	定員を超えた場合は責任放棄					
		夏	7/1	7/8																								
		秋	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12															