

種類	個数	教室名	期	期日											曜日	時間	回数	講師	対象	定員	参加料	費用	シニア割引	内容		
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備日												
1	1	女性のための水泳【平泳ぎ】 ゆったり/しっかり	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11		6/25	7/2	火	10:15	8	市水協 レディース部	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)	通常	40	360	参加料 2,800円 入場料(1回)500円	●	平泳ぎで25m完泳を目指します。	
	秋		10/1	10/8	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3		12/10	12/17	40						360	参加料 2,800円 入場料(1回)500円					
	冬		1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11				3/18	3/25	40						360	参加料 2,800円 入場料(1回)500円					
2	4	女性のための水泳【バタフライ】 ゆったり/しっかり/がっつり	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11		6/25	7/2	火	11:30	8	市水協 レディース部	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)	通常	48	360	参加料 2,800円 入場料(1回)500円	●	バタフライで25m完泳を目指します。	
	秋		10/1	10/8	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3		12/10	12/17	48						360	参加料 2,800円 入場料(1回)500円					
	冬		1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11				3/18	3/25	48						360	参加料 2,800円 入場料(1回)500円					
3	7	アフタヌーンアクア	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11		6/25	7/2	火	14:00	8	桑野 恵子	15歳以上の方(中学生を除く)	通常	50	240	参加料 1,900円 入場料(1回)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。日頃の運動不足を有酸素運動で無理なく解消するだけでなく脂肪燃焼も期待できます。	
	秋		10/1	10/8	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3		12/10	12/17	50						240	参加料 1,900円 入場料(1回)500円					
	冬		1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11				3/18	3/25	50						240	参加料 1,400円 入場料(1回)500円					
4	10	ナイト水泳【はじめてクロール】	春	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11		6/25	7/2	火	19:30	6	市水協 レディース部	泳ぎの苦手な15歳以上の方(中学生を除く)	通常	10	360	参加料 2,800円 入場料(1回)500円	●	これから水泳を始めたい方や泳ぎを習得したい、健康の維持増進やゆったりと水泳を楽しみたい方向けのプログラムです。	
	夏		7/23	7/30	8/6	8/20								10						360	参加料 1,400円 入場料(1回)500円					
	秋		10/1	10/8	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3		12/10	12/17	10						360	参加料 2,800円 入場料(1回)500円					
5	14	アクアエクササイズ【午前】	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12		6/26	7/3	水	10:15	9	佐久間 好美	15歳以上の方(中学生を除く)	通常	50	240	参加料 2,100円 入場料(1回)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。日頃の運動不足を有酸素運動で無理なく解消するだけでなく脂肪燃焼も期待できます。
	秋		10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	50						240	参加料 2,400円 入場料(1回)500円				
	冬		1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		3/19	3/26	50						240	参加料 2,100円 入場料(1回)500円				
6	17	みんなの水泳(水)【平泳ぎ】	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12		6/26	7/3	水	11:15	9	市水協 レディース部	クロール・背泳ぎが泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	通常	20	360	参加料 3,200円 入場料(1回)500円	●	平泳ぎで25m完泳を目指します。
	秋		10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	20						360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円				
	冬		1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		3/19	3/26	20						360	参加料 3,200円 入場料(1回)500円				
7	20	みんなの水泳(水)【バタフライ】	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12		6/26	7/3	水	11:30	9	市水協 レディース部	クロール・背泳ぎ・平泳ぎが泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	通常	16	360	参加料 3,200円 入場料(1回)500円	●	バタフライで25m完泳を目指します。
	秋		10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	16						360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円				
	冬		1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		3/19	3/26	16						360	参加料 3,200円 入場料(1回)500円				
8	23	みんなの水泳(水)【4泳法】	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12		6/26	7/3	水	11:45	9	市水協 レディース部	4泳法が泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	通常	20	360	参加料 3,200円 入場料(1回)500円	●	100m個人メドレー完泳を目指します。
	秋		10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	20						360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円				
	冬		1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		3/19	3/26	20						360	参加料 3,200円 入場料(1回)500円				
9	26	ウォーキング&アクア	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12		6/26	7/3	水	14:00	9	楠見 優子	15歳以上の方(中学生を除く)	通常	50	240	参加料 2,100円 入場料(1回)500円	●	水の持つ4大特性「浮力・抵抗・水温・水压」を活かした安全で効果的なウォーキングを行います。また、アクアエクササイズも取り入れ楽しく運動し、生活習慣病などの疾病予防や改善、体力と健康の維持増進を目指します。
	秋		10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	50						240	参加料 2,400円 入場料(1回)500円				
	冬		1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		3/19	3/26	50						240	参加料 2,100円 入場料(1回)500円				
10	29	わいわい ちびっこ水泳【1・2年生】	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12		6/26	7/3	水	16:40	9	市水協 レディース部	泳ぎの苦手な小学校1・2年生	通常	30	360	参加料 3,200円 入場料(1回)500円	-	水慣れやバドミントンを目指すクラスからクロール習得を目指すクラスまで、レベル別に練習します。
	秋		10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	30						360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円				
	冬		1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		3/19	3/26	30						360	参加料 3,200円 入場料(1回)500円				
11	32	ナイト水泳【1,000m】	春	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/29	6/5	6/12		6/26	7/3	水	19:30	9	市水協 レディース部	泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	通常	10	360	参加料 3,200円 入場料(1回)500円	●	1時間で合計1,000mを目安に泳ぎます。
	夏		7/17	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21						10	360						参加料 2,100円 入場料(1回)500円					
	秋		10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	10						360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円				
12	36	アクアエクササイズ【30】	春	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	水	10:15	10	桑野 恵子	15歳以上の方(中学生を除く)	通常	50	180	参加料 1,800円 入場料(1回)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。日頃の運動不足を有酸素運動で無理なく解消するだけでなく脂肪燃焼も期待できます。
	秋		10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	50						180	参加料 1,800円 入場料(1回)500円				
	冬		1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		3/27	50	180						参加料 1,600円 入場料(1回)500円					
13	39	みんなの水泳(木)【クロール背泳ぎ】 しっかり	春	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	水	11:00	10	市水協 レディース部	クロール・背泳ぎが泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	通常	16	360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円	●	【クロール背泳ぎ】ゆったりコースからのステップアップ教室。クロールで50m完泳、背泳ぎで25m完泳を目指します。
	秋		10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	16						360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円				
	冬		1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		3/27	16	360						参加料 3,200円 入場料(1回)500円					
14	42	みんなの水泳(木)【クロール背泳ぎ】 ゆったり	春	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	水	11:15	10	市水協 レディース部	クロールが泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	通常	16	360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円	●	【やさしいクロール】からのステップアップ教室。ゆったりと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。
	秋		10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	16						360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円				
	冬		1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		3/27	16	360						参加料 3,200円 入場料(1回)500円					
15	45	みんなの水泳(木)【やさしいクロール】	春	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	水	11:30	10	市水協 レディース部	泳ぎの苦手な15歳以上の方(中学生を除く)	通常	10	360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円	●	初心者・泳ぎの苦手な方向け、健康の維持増進や水泳を楽しみたい方向けのプログラムです。
	秋		10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	10						360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円				
	冬		1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		3/27	10	360						参加料 3,200円 入場料(1回)500円					
16	48	シニアのための じよんのび水泳	春	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	木	14:00	10	市水協 レディース部	泳ぎの苦手な50歳以上の方	通常	15	360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円	●	健康でいきいきと過ごすために運動を始めたいシニアの皆さんに向けたプログラムです。ゆっくりクロール25m完泳を目指しながら運動を継続していきます。
	秋		10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	15						360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円				
	冬		1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		3/27	15	360						参加料 3,200円 入場料(1回)500円					
17	51	マスターズS	春	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	水	14:00	10	施設 スタッフ	100m個人メドレーが泳げる15歳以上の方(中学生を除く)	通常	15	360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円	●	フォーム改善など競技力の向上を図ります。大会出場や指導員資格取得を目指す方にもおすすめです。
	秋		10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	15						360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円				
	冬		1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		3/27	15	360						参加料 3,200円 入場料(1回)500円					
18	54	わいわい ちびっこ水泳【3年生】	春	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	水	16:50	10	市水協 レディース部	泳ぎの苦手な小学校3年生	通常	10	360	参加料 3,600円 入場料(1回)500円		

個数	イベント名										曜日	時間	回数	講師	対象	定員	参加料	費用	シニア割引	内容	
																通常	単価				
96	親子でわいちゃぶフィールド	春	4/29	6/15								土日祝	10:30	2	-	20	-	参加料 100円 入場料(1回)500円	-	道具を使用し自由に親子で触れ合い楽しく遊び、運動不足・ストレスを解消します。	
97		秋	9/22	11/23								?	2								
98		冬	2/24	3/23									11:30	2							
99	スクーバダイビング初心者コース	春	4/27									土	9:30	1	ダイビングスクール海風	25m泳げる中学生以上の方	20	3000	参加料 3,000円 入場料(1回)500円	-	ダイビング機材を使用し、水中を散策します。
100		秋	10/26	11/30								?	2								
													12:00								
	スクーバダイビングブランクダイバーリフレッシュコース											日	16:30		ダイビングライセンス取得者				-	安全に海でダイビングを楽しむために、シーズンオフにプールでダイビングスキルを復習します。別途酸素ボンベレンタル代1,000円徴収し講師へ	
101		冬	2/16	3/23									19:30	2							
102	季節イベント		こどもの日	スポーツの日	文化の日	クリスマス	春分の日				祝	10:30~11:30 また 16:00~16:45	5	松田 郁美 (サブヨガ)	25m泳げる小学生以上	-	-	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	-	・体験高飛び込み ・サブヨガ ・e-sports など、体験型イベントを実施予定です。	
103	着衣泳体験会					6/29 (調整中)	土	10:00 5 12:00	1	海上保安庁	25m泳げる方 (小学校4年生以下の方は保護者と一緒の受講が必要)	50	-	-	参加料 無料 入場料(1回)500円	-	水難事故時の護身術として着衣の状態でも水に浮くことを学びます。				
104	出張親子でちゃぶ(東公園児童プール)					8/11	祝	10:30 5 11:00	1	公社スタッフ	幼児と保護者	50	-	-	参加料 無料 入場料 無料	-	アームパイなどの浮き具を使用し、親子で触れ合い楽しく遊び、運動不足・ストレスを解消します。				
105	青空サブヨガ					9/16	祝	10:30 5 11:30	1	松田 郁美 (サブヨガ)	25m泳げる方 (小学校4年生以下の方は保護者と一緒の受講が必要)	14	-	-	参加料 2,000円 入場料(1回)500円	-	屋外プールにてサブヨガを行います。水の上でゆらゆら揺れるボードの上で行うヨガです。体幹をしっかりと意識してインナーマッスルを鍛えることができます。バランス感覚が養われ、姿勢がよくなります。				
106	夏休みちびっこ水泳	①	②	③	④	⑤	火 土	8:30 5 9:30	5	市水協 レディース部 & 公社 スタッフ	泳げない小学1年~4年	100	-	-	参加料 3,000円 (入場料込み)	-	水慣れからバタ足習得、クロール25m完泳まで、レベル別のクラスで練習します。				
107	Time It(タイムイット)					11/16	土	10:00 5 12:00	1	-	25m泳げる方	-	-	-	参加料 500円 入場料(1回)500円	-	大会形式でスタートからリアルタイムを測定します。緊張感を味わいつつ自分、友人と競い合ってお楽しみいただけます。				