

カテゴリー	No.	教室名	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容	
『健』 Health	001	水中健康	春	4月16日～7月2日	金	10:00～11:00	12回 15歳以上 (中学生は除く)	70名	参加料600円 入場料500円 (1回)	水の抵抗や浮力を利用し、アクアグロブ ブやヌードルといった水中用具を用い たウォーキング、トレーニング、リズムエ クササイズ、リラクゼーションを行いま す。	
			秋	9月10日～11月26日							
			冬	1月14日～3月25日							
	002	なごやか健康	春	4月20日～6月29日	火	14:00～15:00	10回	65歳以上	20名	参加料500円 入場料なし	ウォーキングを中心とした低強度の運 動を行います。各回によってチューブ、 ダンベル、ボール等を使用して、楽しく 持久力・筋力・柔軟性の向上を図りま す。
秋			9月7日～11月30日								
冬			1月18日～3月29日								
003	下山スポーツセンター 健康づくり講座	春	6月予定	土 or 日	10:00～12:00	1回	未定	20～30名	参加料500円 入場料なし	講義、もしくは実技で、健康づくりに役立 つ情報をしっかり学べる講習会です。各 期テーマ別で、生活習慣病に役立つ講 義や、話題のフィットネスを紹介する内 容となっています。	
		秋	10月予定								
		冬	2月予定								
004	004	体力測定&相談	通年	日程は毎月に変更		14:00～16:00	月2回	15歳以上 (中学生は除く)	3名	参加料なし 入場料250円 (1回)	6種目(持久力、筋力、筋持久力、敏捷 性、瞬発力、柔軟性)の体力測定を実施 し、その結果から個人に応じた運動プロ グラム作成・相談を行います。 ※測定のみでも可能です。
『楽』 Fun	005	アクアエクササイズ	春	4月14日～6月23日	水	10:00～10:45	10回	15歳以上 (中学生は除く)	70名	参加料2000円 入場料500円 (1回)	水中で行うエアロビクスダンスです。水 の特性を活かして陸上よりも多くの運動 量が得られます。関節への負担が少ない ので、安全に無理なく運動不足を解消 できます。
			秋	9月8日～11月17日							
			冬	1月12日～3月16日							
『泳』 Swimming	006	みんなの水泳 ①はじめてコース ②まだまだがんばる 平泳ぎコース ③もつとがんばる バタフライコース	春	4月15日～7月15日	木	10:00～11:00	12回	①泳げない方 ②クロール・背泳ぎで 25m泳げる方 ③クロール・背泳ぎ・ 平泳ぎで 25m泳げる方	全 コース 合わせ 70名	参加料1900円 入場料500円 (1回)	泳げない人は水慣れから、泳げる方は 4泳法習得を目指します。 ①水慣れからはじめ、クロール・背泳ぎで 25m 完泳を目指します。 ②クロール・背泳ぎで50m完泳し、平泳ぎ で25m 完泳を目指します。 ③バタフライで25m完泳を目指します。 ※上達した人は100m個人メドレーの 完泳を目指します。
			秋	9月9日～12月2日							
			冬	1月13日～3月17日							
	007	サタデー水泳 ①はじめてコース ②まだまだがんばる 平泳ぎコース ③もつとがんばる バタフライコース	春	4月10日～6月26日	土	10:00～11:00	12回	①泳げない方 ②クロール・背泳ぎで 25m泳げる方 ③クロール・背泳ぎ・ 平泳ぎで 25m泳げる方	全 コース 合わせ 70名	参加料1900円 入場料500円 (1回)	泳げない人は水慣れから、泳げる方は 4泳法習得を目指します。 ①水慣れからはじめ、クロール・背泳ぎで 25m 完泳を目指します。 ②クロール・背泳ぎで50m完泳し、平泳ぎ で25m 完泳を目指します。 ③バタフライで25m完泳を目指します。 ※上達した人は100m個人メドレーの 完泳を目指します。
			秋	9月11日～11月27日							
			冬	1月15日～3月19日							
	008	シニアのための 初心者水泳教室	春	4月21日～6月30日	水	14:30～15:30	10回	泳げない 65歳以上	20名	参加料500円 入場料500円 (1回)	水慣れから水泳の基本を習得しまし ょう。クロールで25m完泳が目標です。 水泳を生涯スポーツに取り入れてみま せんか。
			秋	9月15日～11月24日							
			冬	1月12日～3月16日							
009	ナイト水泳 はじめてコース	春	4月9日～6月11日	金	19:00～20:00	10回	泳げない 15歳以上	15名	参加料1800円 入場料500円 (1回)	水慣れから水泳の基本を習得しまし ょう。クロール・背泳ぎで25m 完泳を 目指します。	
		秋	10月15日～12月17日								
		冬	1月14日～3月25日								
『育』 Growing	010	児童初心者水泳教室 (4・5・6年生コース)	春	4月13日～5月18日	火・ 金 (週2回)	16:30～17:30	10回	泳げない 小学4・5・6年生	30名	参加料なし 入場料200円 (1回)	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽し さを味わうとともに、体力向上を図り ます。クロール25m完泳を目指します。
	011	児童初心者水泳教室 (3年生コース)	春	5月21日～6月22日	火・ 金 (週2回)	16:30～17:30	10回	泳げない 小学3年生	30名	参加料なし 入場料200円 (1回)	水慣れ等基本からはじめ、水泳の楽し さを味わうとともに、体力向上を図り ます。クロールで進むこと、息継ぎの習得を目標 とします。
	012	親子DEちゃぶ		5/11 6/8 7/13 9/14 10/5 回数:各月1回 定員:50組	主に 第2 火曜日	10:00～11:00	月1回	幼児と保護者	50組	保護者のみ 入場料500円 (1回)	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽 しく遊び、運動不足・ストレス解消します。