

## スポーツ教室 2026年1月空き状況

2025/12/16 現在

○=5名以上空きあり △=4名以下の空きあり ×=空きなし

火			水		木			金			土			日			
プール	フロア	プール	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	
9:00~													インナーヨガ	○	ウォーキング&スイム	脳トレストレッチ	
													成人水泳（初中級）	○			
10:00~													水中ウォーキング	ヨガストレッチ	○	障害者水泳（月1回）	× シェイプベリー
													初めての成人水泳	○			
11:00~													親子でプール遊	○	成人水泳（初中級）	○ ZUMBA®②	○
12:00~																	
13:00~		初級ハワイアンフラ	○	水中運動（60歳以上）	○								ハワイアンフラ①	○			
14:00~	成人水泳（初中級）	○		成人水泳（初中級）	○			脂肪燃焼アクア	○				水慣れトレーニング	△	ハワイアンフラ②	○	
	初めての成人水泳	○		初めての成人水泳	○								キッズスイミング	×			
15:00~	水慣れトレーニング	●		水慣れトレーニング	○								キッズスイミング	△			
	キッズスイミング	○		キッズスイミング	△	キッズスイミング	○	キッズスイミング	○				キッズスイミング	△			
16:00~	キッズスイミング	×	放課後★キッズ	○	キッズスイミング	△	キッズスイミング	△	放課後★キッズ	○	キッズスイミング	△	ジュニアスイミング①	○			
	ジュニアスイミング①	×			ジュニアスイミング①	○	ジュニアスイミング①	×			ジュニアスイミング①	○	ジュニアスイミング②	△			
					ジュニアスイミング②	○											
17:00~	ジュニアスイミング①	×	放課後★キッズ	○	ジュニアスイミング①	△	ジュニアスイミング①	○	放課後★キッズ	○	ジュニアスイミング①	○	子どもバレエ① 4歳~年長	△	ジュニアスイミング①	△	
	ジュニアスイミング②	×			ジュニアスイミング②	×	ジュニアスイミング②	×			ジュニアスイミング②	×			ジュニアスイミング②	△	
	ジュニアスイミング③	○		ジュニアスイミング③	●												
18:00~	苦手克服スイミング	△									子どもバレエ② 小学1年生~3年生	△					
19:00~	シェイプアップAqua	○	RHYTMKICK exercise	○	初めての成人水泳	○	成人水泳（初中級）	○	ヨガ・ピラティス	×	初めての成人水泳	○	大人のゆったりバレエ	○			
					成人水泳（初中級）	○				成人水泳（初中級）	○						
20:00~	AQUA ZUMBA®	○	整体ストレッチ	○	初めての平泳ぎ	○	ウォーキング&スイム	○	HIITビギナー	△		ZUMBA®①	△				
							マスターズ										

※ジュニア②のクラスはクロール（呼吸あり）12.5mを泳げる方から入会可能です。

・11月末までに受付窓口にてお支払いをお願いいたします。

お支払いができない場合や、電話での枠の確保はいたしかねます。

・参加者の代理での申込みはできません。（家族を除く）