



【講座体験会開催について】

開催期間：2026年10月1日(木)～10月7日(水)

2026年11月3日(祝火)・11月23日(祝月)

料金：1講座1,000円(税込)

申込方法：【事前申込制】お電話または体育受付にてお申込み(先着順)

※当日空きがあれば参加可能！

募集期間：2026年9月15日(火)～各講座当日まで

支払方法：当日総合受付にてお支払いをお願いします



《フィットネスラボ》

日程	時間	講座名	講師	靴	定員
2026年 10月1日(木)	9:20～10:20	ヴィーナスヨガ	新倉	×	19名
	10:50～11:50	ピラティス	Miki	×	20名
	14:50～15:40	ZUMBA	MEGUMI	●	20名
	16:00～17:00	キッズヒップホップブルー	morumot	●	19名
	17:20～18:20	ジュニアヒップホップパープル	morumot	●	19名
	19:00～20:00	はじめてのフラダンス	宮舘	×	24名
	20:10～21:10	ボクシングエクササイズ	西脇	●	20名
2026年 10月2日(金)	9:20～10:20	椅子ストレッチヨガ	尾代	×	19名
	10:40～11:40	ヨガ	尾代	×	24名
	14:30～15:30	ピラティス	Miki	×	20名
	17:50～18:50	ダンスエアロ	世古	●	20名
	19:00～20:00	シェイプ&筋トレ	世古	●	24名
2026年 10月3日(土)	12:35～13:35	はじめてピラティス	光明	×	20名
	13:45～14:45	ピラティスストレッチ	光明	×	20名
	15:00～16:00	ピラティス	光明	×	20名
	20:10～21:10	リズムボクシング	荒川	●	20名
2026年 10月4日(日)	10:00～11:00	肩こり腰痛解消体操	新名	×	24名
	11:20～12:20	ピラティス	平出	×	20名
	12:40～13:40	ピラティス②	平出	×	20名
	16:40～17:40	ZUMBA	中村	●	24名





日程	時間	講座名	講師	靴	定員
2026 年 10 月 6 日(火)	12:00～13:00	太極拳	矢田	×	24 名
	13:30～14:30	姿勢改善体操	山根	●	24 名
	14:50～15:50	アクティブフィットネス	山根	●	19 名
	19:00～20:00	美容骨盤エクササイズ	土屋	×	19 名
	20:20～21:20	ピラティス	Miki	×	20 名
	19:00～19:50	自重を使ったコンディショニング ※地下 1 階 スタジオ	倉谷りえ子	●	20 名
	20:00～20:50	ZUMBA ※地下 1 階 スタジオ	倉谷りえ子	●	20 名
2026 年 10 月 7 日(水)	9:15～10:15	リフレッシュヨガ	新倉	×	19 名
	10:25～11:25	ヘルシーヨガ	新倉	×	19 名
	12:10～13:10	脂肪燃焼エアロ	斉藤	●	20 名
	13:30～14:30	ピラティス	斉藤	×	20 名
	14:50～15:50	フラダンス	宮舘	×	24 名
	16:10～17:10	キッズバレエ	小島	●	19 名
	17:30～18:30	ジュニアバレエ	小島	●	19 名
	20:20～21:20	リフレッシュ！トレーニング	RURIKO	●	24 名
2026 年 11 月 3 日(祝火)	12:00～13:00	太極拳	矢田	×	24 名
	13:30～14:30	姿勢改善体操	山根	●	24 名
	14:50～15:50	アクティブフィットネス	山根	●	19 名
2026 年 11 月 23 日(祝月)	9:30～10:30	ピラティス	佐賀	×	19 名
	10:50～11:50	クラシックバレエ入門	小島	×	22 名
	12:00～13:00	クラシックバレエ	小島	×	22 名
	13:20～14:20	骨盤調整ヨガ	新倉	×	19 名
	16:30～17:30	キッズヒップホップホワイト	KoToHa	●	19 名
	17:40～18:40	ジュニアヒップホップグリーン	KoToHa	●	19 名

お問合せ番号：042-336-5701

指定管理者：ミズノ・KPB グループ

普段は満員で体験できない講座や
気になっている講座など、
この機会にぜひ体験ください！！
どなたでもお気軽にお申し込みください！





【講座体験会開催について】

開催期間：2026年10月2日(金)・10月7日(水)

料金：1講座1,000円(税込) ※前後1時間の遊泳なし

申込方法：【事前申込制】お電話または体育受付にてお申込み(先着順)

※当日空きがあれば参加可能！

募集期間：2026年9月15日(火)～各講座当日まで

支払方法：当日総合受付にてお支払いをお願いします



《成人プール》

日程	時間	講座名	講師	ゴーグル	定員
2026年 10月2日(金)	10:00～10:45	ミットアクア	荻原	×	22名
	15:00～15:45	アクアエクササイズ	松浦	×	22名
	16:00～16:45	初級水泳教室	松浦	●	15名
2026年 10月7日(水)	14:00～14:45	水中歩行	荻原	×	22名
	15:00～15:45	アクアビクスレモン	ayano	×	22名

お問合せ番号：042-336-5701

指定管理者：ミズノ・KPBグループ

普段は満員で体験できない講座や
気になっている講座など、
この機会にぜひ体験ください！！

どなたでもお気軽にお申し込みください！

