



【講座体験会開催について】

開催期間：2026年4月1日(水)～4月7日(火)・4月29日(祝水)

2026年5月3日(祝日)～5月6日(祝水)

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3月15日(日)～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 4月1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
	19:00～20:00	バレトン	光明	×	24名
	20:20～21:20	リフレッシュ！トレーニング	RURIKO	●	24名
2026年 4月2日(木)	9:20～10:20	ヴィーナスヨガ	新倉	×	19名
	12:10～13:10	健康体操	新名	●	24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 4月3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
	12:00～13:00	クラシックバレエ入門	北野	×	24名
	13:10～14:10	クラシックバレエ初級	北野	×	24名
	14:30～15:30	ピラティス	Miki	×	20名
	16:00～17:00	コンディショニングヨガ	遠藤	×	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
	20:10～21:10	ヨガ	YOKO	×	24名





日程	時間	講座名	講師	靴	定員
2026年 4月4日(土)	18:50~19:50	リフレッシュ!ピラティスヨガ	RURIKO	×	24名
	20:10~21:10	リズムボクシング	荒川	●	20名
2026年 4月5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
	14:00~15:00	ヨガ	小川	×	24名
	15:20~16:20	ファンクショナルピラティス	小川	×	20名
2026年 4月7日(火)	9:20~10:20	はじめてヨガ	Mika	×	24名
	10:40~11:40	ヨガ	Mika	×	24名
	12:00~13:00	太極拳	矢田	×	19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
2026年 4月29日(祝水)	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
	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 5月3日(祝日)	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
	16:40~17:30	ZUMBA	倉谷りえ子	●	22名
2025年 5月4日(祝月)	9:30~10:30	ピラティス	佐賀	×	19名
	13:20~14:20	骨盤調整ヨガ	新倉	×	19名
	14:30~15:20	ZUMBA	大村みほ	●	20名
2025年 5月5日(祝火)	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 5月6日(祝水)	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
	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
	19:00~20:00	バレトン	光明	×	24名
	20:20~21:20	リフレッシュ!トレーニング	RURIKO	●	24名

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!



お問合せ番号 : 042-336-5701
指定管理者 : ミズノ・KPB グループ





【講座体験会開催について】

開催期間：2026年4月1日(水)～4月7日(火)・4月29日(祝水)
2026年5月4日(祝月)・5月6日(祝水)

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3月15日(日)～各講座当日まで



《成人プール》

日程	時間	講座名	講師	ゴースル	定員
2026年 4月1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
2026年 4月2日(木)	10:00～10:45	アクアビクスオレンジ	新名	×	30名
	14:00～14:45	腰痛・膝痛改善水中運動	新名	×	30名
2026年 4月3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 4月7日(火)	10:00～10:45	はじめてアクア	新名	×	30名
2026年 4月29日(祝水)	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
2026年 5月4日(祝月)	10:00～10:45	中級水泳教室	松浦	●	15名
	11:00～11:45	アクアビクス&ストレッチ	松浦	×	22名
2026年 5月6日(祝水)	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

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！



お問合せ番号：042-336-5701

指定管理者：ミズノ・KPBグループ

