



# 【講座体験会開催について】

開催期間：2026年1月6日(火)～1月11日(日)・1月12日(祝月)

2026年2月11日(祝水)・2月23日(祝月)、3月20日(祝金)

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：2025年12月8日(月)～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 1月6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	×	24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 1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	斎藤	●	20名
	13:30～14:30	ピラティス	斎藤	×	20名
	14:50～15:50	フラダンス	宮館	×	24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 1月8日(木)	9:30～10:30	ヴィーナスヨガ	新倉	×	19名
	10:50～11:50	ピラティス	Miki	×	20名
	12:10～13:10	健康体操	新名	●	24名
	19:00～20:00	はじめてのフラダンス	宮館	×	24名
	20:10～21:10	ボクシングエクササイズ	西脇	●	20名
2026年 1月9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
	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 1月10日(土)	10:00~11:00	親子体操コアラ	川邊	×	16名
	11:20~12:20	親子体操ウサギ	川邊	×	16名
	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
	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 1月11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	ファンクショナルローラーピラティス	小川	×	20名
2026年 1月12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
2026年 2月11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
	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 2月23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
	14:30~15:30	ZUMBA	大村みほ	●	20名
2026年 3月20日(祝金)	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

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1月6日(火)～1月9日(金)・1月12日(祝月)

2026年2月11日(祝水)、3月20日(祝金)

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：2025年12月8日(月)～各講座当日まで



## 《成人プール》

日程	時間	講座名	講師	ゴーグル	定員
2025年 1月6日(火)	10:00～10:45	はじめてアクア	新名	×	30名
2025年 1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
2025年 1月8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
2025年 1月9日(金)	10:30～11:15	ミットアクア	荻原	×	22名
	15:00～15:45	アクエクササイズ	松浦	×	22名
	16:00～16:45	初級水泳教室	松浦	●	15名
2025年 1月12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
2025年 2月11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
2025年 3月20日(祝金)	15:00～15:45	アクエクササイズ	松浦	×	22名
	16:00～16:45	初級水泳教室	松浦	●	15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

