



【講座体験会開催について】

開催期間：2025年7月1日(火)～7月6日(日)・7月21日(祝月)

2025年9月15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：2025年6月10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
2025年 7月1日(火)	9:20～10:20	はじめてヨガ	Mika	×	24名
	10:40～11:40	ヨガ	Mika	×	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
2025年 7月2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	齊藤理恵	●	20名
	13:30～14:30	ピラティス	齊藤理恵	×	20名
	14:50～15:50	フラダンス	宮舘	×	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
2025年 7月3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
	10:50～11:50	親子体操キリン※地下1Fスタジオ	久木	●	16名
	12:10～13:10	健康体操	新名	●	24名
	14:50～15:50	ZUMBA	MEGUMI	●	20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





日程	時間	講座名	講師	靴	定員
2025 年 7 月 4 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
2025 年 7 月 5 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
2025 年 7 月 6 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	ファンクショナルムーブピラティス	小川	×	20 名
	16:40～17:30	ZUMBA	大村みほ	●	24 名
2025 年 7 月 21 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
	19:00～20:00	ピラティスストレッチ	光明	×	20 名
2025 年 9 月 15 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
	19:00～20:00	ピラティスストレッチ	光明	×	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：2025年7月1日(火)～7月4日(金)・9月15日(祝月)

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6月10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
2025年 7月1日(火)	10:00～10:45	はじめてアクア	新名	×	30名
2025年 7月2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 7月3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 7月4日(金)	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
2025年 9月15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

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！

