



# 【講座体験会開催について】

開催期間：2025年4月1日(火)～4月6日(日)・4月29日(祝火)  
2025年5月3日(祝土)～5月6日(祝火)

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3月10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



## 《フィットネ斯拉ボ》

日程	時間	講座名	講師	靴	定員
2025年 4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
	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
	20:20～21:20	ピラティス	Miki	×	20名
2025年 4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
	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 4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
	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
2025年 4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





日程	時間	講座名	講師	靴	定員
2025年 4月5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
	16:25~17:25	ZUMBA	大村みほ	●	24名
	17:40~18:30	リフレッシュエクササイズ	大村みほ	●	24名
	20:10~21:10	リズムボクシング	荒川	●	20名
2025年 4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	ファンクショナルラーベピラティス	小川	×	20名
	16:40~17:30	ZUMBA	倉谷りえ子	●	22名
2025年 4月29日(祝火)	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
2025年 5月3日(祝土)	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
	18:50~19:50	リフレッシュ!ピラティスヨガ	RURIKO	●	24名
2025年 5月4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5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
2025年 5月6日(祝火)	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

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4月1日(火)～4月4日(金)・5月5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3月10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



## 《成人プール》

日程	時間	講座名	講師	ゴーグル	定員
2025年 4月1日(火)	10:00～10:45	はじめてアクア	新名	×	30名
2025年 4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 4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 5月5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！

