

災害やその他の事由により、中止または休講となる場合があります。開催につきましては、ホームページでご確認いただくか、総合体育館もしくは、市民温水プールへお問い合わせください。

総合体育館

教室名	曜日	期 間	時 間	対 象	定員	回数	受講料	内 容
基礎トレーニング	金・土	4月11日～3月28日	金 10:00～11:30 土 14:00～15:30	中学生以上の未経験者	－	90回	一括前納 2,575円	ダンベルやマシンの使い方を習得します。 3回受講で認定証発行。 ※認定後、トレーニング室個人使用可。
リズム&ストレッチ	月・火 金	4月7日～3月31日	月 11:10～12:00 火 13:30～14:20 金 13:30～14:20	中学生以上	－	135回	1回券 515円 5回券 2,050円 10回券 3,750円	簡単なリズム体操とストレッチを合わせ体力に自信の無い方に最適な体操です。
らくらくエアロ	火・水	4月8日～3月31日	火 19:30～20:30 水 9:45～10:45	中学生以上	－	94回	1回券 615円 5回券 3,000円 10回券 5,650円	難しい動きがないので初めての方でも簡単なエアロビクスです。
レクリエーション バレーボール	水	4月9日～3月25日	13:00～15:00	中学生以上	－	45回	1回券 515円 5回券 2,050円 10回券 3,750円	バレーボールの好きな人たちが集まり楽しく試合を行います。
親子体操	火・金	1期 4月22日～7月8日 2期 9月26日～12月9日 3期 1月13日～3月24日	10:00～11:30	各期開催日初日で 2歳～4歳児と保護者	各期 25組	各期 20回	各期 15,200円	親子でダンス、トランポリン、鉄棒、マットなど いろいろな器具を使って運動します。
キッズトレーニング 火	火	1期 4月22日～7月8日 2期 9月30日～12月2日 3期 1月13日～3月17日	15:45～16:45	平成31年4月2日～令和3年4月1日 に生まれた幼児	各期 30人	各期 10回	各期 4,100円	ラダー、マット、跳び箱などを用いて、運動に必要な運動能力を高めていきます。 ※器械体操ではありません。
キッズトレーニング 木	木	1期 4月17日～7月17日 2期 9月11日～12月4日 3期 12月18日～3月19日	15:45～16:45	平成31年4月2日～令和3年4月1日 に生まれた幼児	各期 30人			ラダー、マット、跳び箱などを用いて、運動に必要な運動能力を高めていきます。 ※器械体操ではありません。
ジュニア トレーニング	月	1期 4月21日～6月30日 2期 9月22日～12月15日 3期 12月22日～3月30日	15:50～16:50	小学1～3年生	各期 30人			ラダー、マット、跳び箱などを用いて、運動に必要な運動能力を高めていきます。 ※器械体操ではありません。
ジュニアスポーツ	土	1期 4月26日～7月5日 2期 9月27日～12月13日 3期 1月24日～3月28日	11:15～12:30	小学4～6年生	各期 25人			球技を中心に総合的なスポーツを行います。
ジュニアチア	水	4月16日～3月18日 10月26日、12月7日、2月22日 発表会	17:15～18:30	小学生	30人	47回	30,800円 (2回分納)	スポーツイベント開催時の発表会を目指します。
テクニカル バレーボール	火	1期 4月22日～7月8日 2期 9月16日～11月25日 3期 1月13日～3月17日	11:00～13:00	15歳以上の女性 (中学生不可)	－	各期 10回	1回券 580円 3回券 1,740円 5回券 2,810円 10回券 5,400円	3クラスに分け、基礎からフォーメーションまで段階的に練習します。 ※各期最終日は試合を行います。
ノルディック ウォーキング	木	① 4月17日 ② 5月29日 ③ 10月16日 ④ 11月20日 ⑤ 12月18日 ⑥ 3月19日	10:00～12:00	15歳以上 (中学生不可)	各 20人	6回	1回485円	専用のポールを使用したノルディックウォーキングを楽しむための基礎と応用。
夏休み ジュニアスポーツ	月～金	7月29日・30日・31日 8月1日・4日	10:30～12:00	小学3～6年生	40人	5回	3,825円	球技を中心に総合的なスポーツを行います。
夏休み キッズスポーツ	月～金	8月21日・22日 25日・26日・27日	10:30～12:00	開催日初日で4歳～6歳児 (6歳児は就学前)	40人			ボールやマット運動など、総合的なスポーツを行います。
かけっこ教室	月～水	8月18日～8月20日	1部 9:30～10:50	1部 小学1～3年生	各部 40人	各部 3回	各部 2,955円	タイム計測や基本的な走り方、敏捷性や瞬発力を養うためのトレーニングやゲームなどを行います。
			2部 11:20～12:40	2部 小学4～6年生				

スポーツイベント

教室名	曜日	開催日	時 間	対 象	定員	回数	参加料	内 容
あつまれげんキッズ (温水プール)	日	① 9月21日 ② 11月2日 ③ 3月8日	10:00～12:00	開催日当日で1歳半～4歳児と 保護者	22組	各 1回	1組 1,275円	水遊びをしながら親子のスキンシップを図ります。
あつまれげんキッズ (総合体育館)	日	12月7日	10:00～12:00	開催日当日で2歳～ 小学校就学前の幼児と保護者	60組	1回	1組 1,275円	ゲーム遊びやダンスなど家族で楽しめる スポーツで親子のスキンシップを図ります。
親子のふれあい体操 (総合体育館)	日	3月1日	10:00～11:30	開催日当日で2歳～4歳児と 保護者	30組	1回	1組 700円	総合体育館の親子体操教室を体験。
3on3 in KAWANISHI (総合体育館)	日	10月26日	9:30～16:30	中学生及び高校一般の男女	60 チーム	1回	1チーム 中 学 生3,000円 高校一般4,000円	3on3(バスケットボール)の競技大会。
アマカルダンスフェス (総合体育館)	日	2月22日	9:30～13:30	1チーム2人以上 ジャンル、年齢不問	25 チーム	1回	2名～5名3,000円 6名～15名5,000円 16名～追加1名 につき300円	参加チームによる演技披露。

市民温水プール

10回コース ※各期お申し込みが必要です。

教室名	曜日	期 間	時 間	対 象	定員	回数	受講料	内 容
アクアビクス月	月	1期 4月14日～6月23日	10:00～11:00	15歳以上(中学生不可)	各期 15人	各期 10回	各期 8,890円	いろいろな器具を使い水中での有酸素運動を行います。 しっかりと体を動かしたい方にオススメ！
カモメ月(中級)		2期 9月22日～12月15日	11:00～12:00	クロールで15m以上泳げる方 (中学生不可)	各期 25人			四泳法の習得を目標とします。
シニア 水中ウォーキング		3期 1月19日～3月30日	14:00～15:00	65歳以上	各期 22人			ウォーキングを中心とした水中運動で健康・ 体力づくりを行います。
アヒル	火	1期 4月15日～7月1日	10:00～11:00	各期開催日初日で2歳、3歳児	各期 20人	各期 10回	各期 9,200円	保護者から離れて、水遊びをしながら水になれ親みします。
シニア アクアビクス		2期 9月30日～12月2日	11:30～12:30	65歳以上	各期 22人			いろいろな器具を使い水中での有酸素運動を行います。
水中ウォーキング		3期 1月20日～3月24日	13:00～14:00	15歳以上(中学生不可)	各期 22人			ウォーキングを中心とした水中運動で健康・ 体力づくりを行います。
カモメ水(初級)	水	1期 4月16日～6月18日	10:00～11:00	15歳以上(中学生不可)	各期 25人	各期 15人	各期 8,890円	ゆっくりとしたペースで水泳の基礎を習得し健康維持を図ります。
アクアビクス水		2期 9月24日～11月26日	11:00～12:00	15歳以上(中学生不可)	各期 15人			いろいろな器具を使い水中での有酸素運動を行います。 しっかりと体を動かしたい方にオススメ！
ソフト アクアビクス		3期 1月14日～3月25日	13:00～14:00	15歳以上(中学生不可)	各期 15人			いろいろな器具を使い水中での有酸素運動を行います。 少し軽めで初心者でも安心です。
マーメイド	金	1期 4月18日～6月20日 2期 9月26日～11月28日 3期 1月16日～3月27日	19:00～20:00	中学生以上	各期 12人			クロールで25m完泳を目標とします。

年間コース ※4月のお申し込みで年間コースの受講となり、受講途中の退会及び受講料の返金はできません。ご了承いただいたうえでご応募ください。

教室名	曜日	期 間	時 間	対 象	定員	回数	受講料	内 容
トビウオ月	月	4月14日～ 3月30日	16:00～17:00	小学1,2年生	35人	35回	31,115円 (2回分納)	一年を通じ体力をつくり水泳の基礎・応用を身につけます。
イルカ月			17:00～18:00	小学3,4年生				
アシカ火	火	4月15日～ 3月31日	16:00～17:00	平成31年4月2日～令和3年4月1日に生まれた幼児	27人			一年を通じ水遊びをしながら水になれ親みます。 ※泳法習得に向けた基礎練習も行います。
トビウオ火			17:00～18:00	小学1,2年生				
トビウオ水	水	4月16日～ 3月18日	16:00～17:00	小学1,2年生	35人			一年を通じ体力をつくり水泳の基礎・応用を身につけます。
イルカ水			17:00～18:00	小学3,4年生				
アクアビクス30木	木	4月17日～ 3月19日	10:30～12:00	15歳以上(中学生不可)	20人	30回	32,970円 (2回分納)	一年を通じ床での軽運動といろいろな器具を使い水中で有酸素運動を行います。
総合水中運動35	金	4月18日～ 3月13日	10:00～11:00	15歳以上(中学生不可)	15人	35回	31,115円 (2回分納)	一年を通じ水中ウォーキングや筋力トレーニングなど水中でいろいろな運動を行います。
ビーバー			15:00～16:00	令和2年4月2日～令和4年4月1日に生まれた幼児	27人			一年を通じ水遊びをしながら水になれ親みます。
アシカ金			16:00～17:00	平成31年4月2日～令和3年4月1日に生まれた幼児				一年を通じ水遊びをしながら水になれ親みます。 ※泳法習得に向けた基礎練習も行います。
イルカ金			17:00～18:00	小学3,4年生	35人			一年を通じ体力をつくり水泳の基礎・応用を身につけます。
ペンギン			18:00～19:00	小学5,6年生				

短期教室

教室名	曜日	期 間	時 間	対 象	定員	回数	受講料	内 容
小学生夏期教室Ⅰ	月～金	7月28日～8月1日	17:00～18:00	小学1～3年生	30人	5回	4,445円	水泳の基礎・応用を身につけます。
小学生夏期教室Ⅱ			18:00～19:00	小学4～6年生				

※当プールの水深は、両端1m15cm、中央部1m35cmとなっておりますことをご了承のうえ、ご応募くださいますようお願い申し上げます。
※水中ウォーキング開催時は、使用コースの一部にプールフロア(台)を沈め、底上げをいたします。
※温水プールの教室を受講いただいた方には、教室開催中に次期の応募をしていただけます。(受講を優先するものではありません。定員超過の場合については抽選いたします。)