

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

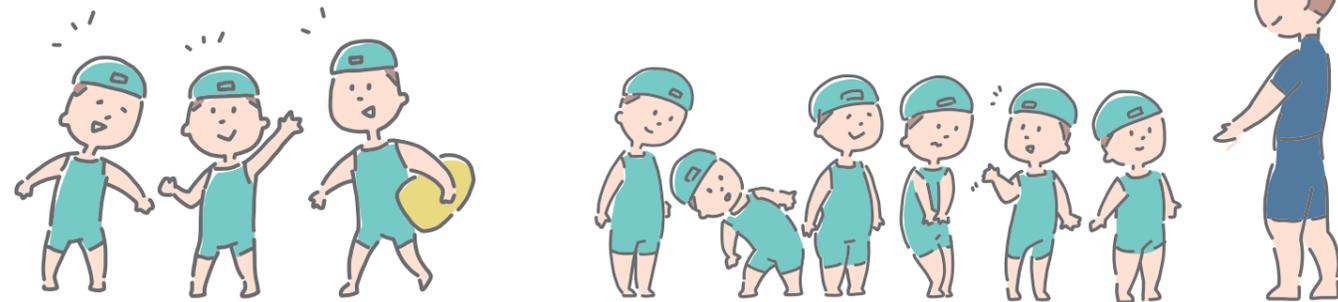
| 教室名 | 曜日 | 期間 | 時間 | 対象 | 定員 | 回数 | 受講料 | 内容 |
|--------------------|----------|--|---|------------------------------|----------|---------|---------------------------------------|--|
| 基礎トレーニング | 金・土 | 4月4日～6月13日 | 金 10:00～11:30 土 14:00～15:30 | 中学生以上の未経験者 | - | 18回 | 一括前納 2,575円 | ダンベルやマシンの使い方を習得します。 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6日～3月30日 ※7月～温水プールで開催予定 | 月 11:10～12:00 火 13:30～14:20 金 13:30～14:20 | 中学生以上 | - | 127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7日～3月31日 ※7月～温水プールで開催予定 | 火 19:30～20:30 水 9:45～10:45 | 中学生以上 | - | 85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8日～6月10日 | 13:00～15:00 | 中学生以上 | - | 7回 | 1回券 515円 3回券 1,455円 5回券 2,050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 | 火 | 1期 4月28日～6月2日 | 10:00～11:30 | 開催日初日で 2歳～4歳児と保護者 | 期 25組 | 期 5回 | 各期 3,850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。 |
| 親子体操金 | 金 | 1期 4月24日～5月29日 | 10:00～11:30 | 開催日初日で 2歳～4歳児と保護者 | 期 25組 | | | |
| キッズトレーニング 火 | 火 | 1期 4月28日～6月2日 | 15:45～16:45 | 令和2年4月2日～令和4年4月1日に 生まれた幼児 | 期 30人 | | | |
| ジュニア トレーニング | 月 | 1期 4月27日～6月1日 | 15:50～16:50 | 小学1～3年生 | 期 30人 | | | |
| ジュニアスポーツ | 土 | 1期 4月25日～6月6日 | 11:15～12:30 | 小学4～6年生 | 期 25人 | | | |
| テクニカル バレーボール | 火 | 1期 4月14日～6月9日 | 9:00～11:00 | 15歳以上の女性 (中学生不可) | - | 8回 | 1回券 685円 3回券 1,835円 5回券 2,925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I | 木 | ① 4月30日 ② 5月21日 | 10:00～12:00 | 15歳以上 (中学生不可) | 各 20人 | 年2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。 |
| ノルディック ウォーキングII | 水 | ① 5月27日 ② 10月21日 ③ 11月18日 ④ 12月16日 ⑤ 3月24日 | 10:00～ | 15歳以上 (中学生不可) | 各 20人 | 年5回 | 1回 185円 | ノルディックウォーキングでキセラせせらぎ 公園やその周辺などを散歩します |

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 |
|---------------------------------|----|-------------------------------|-------------|-----------------------|-----------|---------|---------------------------------|-------------------------|
| 3on3 in KAWANISHI (総合体育館) | 日 | 6月14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3,500円 高校一般4,500円 | 3on3(バスケットボール)の競技大会。 |
| あつまれ!げんきッズ (温水プール) | 日 | ① 9月20日 ② 11月1日 ③ 3月14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。 |

総合体育館は、大規模改修工事の実施に伴い、6月15日以降、休館となる予定です。
これにより、「リズム&ストレッチ教室」および「らくらくエアロ教室」は、7月以降、市民温水プールに会場を変更して実施いたします。
また、体育館で実施を予定しておりましたその他の教室につきましては、中止とさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

【お問い合わせ】川西市総合体育館 072(759)9712



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20日～6月29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。 しっかり体を動かしたい方にオススメ! | |
| カモメ月(中級) | | 2期 9月28日～12月14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18日～3月29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 | 1期 4月21日～6月30日 | 10:00～11:00 | 各期開催初日で2歳、3歳児 | 各期 20人 | 各期 9,200円 | | | 保護者から離れて、水遊びをしながら水に なれ親しみます。 | |
| シニア アクアビクス | 火 | 2期 9月29日～12月8日 | 11:30～12:30 | 65歳以上 | 各期 22人 | | | 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。 |
| 水中ウォーキング | 3期 1月12日～3月23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22日～7月8日 | 10:00～11:00 | 15歳以上(中学生不可) | 各期 25人 | | | 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30日～12月2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20日～3月24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24日～6月26日 2期 9月25日～11月27日 3期 1月22日～3月26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。ご了承ください。ご了承ください。

| 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20日～3月15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 | | 4月20日～3月29日 | 17:00～18:00 | 小学3,4年生 | | | | | | |
| アシカ火 | 火 | 4月21日～3月23日 | 16:00～17:00 | 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しみ ます。※泳法習得に向けた基礎練習も行います。 | | |
| トビウオ火 | | 4月21日～3月30日 | 17:00～18:00 | 小学1,2年生 | | | | | | |
| トビウオ水 | 水 | 4月22日～3月24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 | | 4月22日～3月31日 | 17:00～18:00 | 小学3,4年生 | | | | | | |
| アクアビクス30木 | 木 | 4月16日～3月18日 | 10:30～12:00 | 15歳以上(中学生不可) | 15人 | | | 30回 | 32,970円 (2回分納) | 一年を通じ床での軽運動と色々な器具 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24日～3月19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 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3年4月2日～令和5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し みます。 |
| アシカ金 | | | 16:00～17:00 | 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し 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27日～7月31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 | | | | |
| ジュニアチャレンジI AUTUMN5-Days | 月～金 | 9月14日～9月18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。 最終日にタイム計測を行います。 |
| ジュニアチャレンジII AUTUMN5-Days | | | 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。)