



2022年度 第4期

1月～3月

教室スケジュール

<教室実施期間> 2023年1月10日(火)～3月26日(日)

# スポーツ教室 受講生募集!

◆マークについて 【例】 **時間**  
 ●... 初心者向け **教室名**  
 ●... 高齢者・低体力者向け **(対象)**  
 ◆特色について **回数/料金(税込)**

キッズ・ベビー 成人 パーソナルスイム 500 ワンコイン

月	火	水	木	金	土	日
<p>9:00-9:30</p> <p>9:30-10:30</p> <p>10:00-10:30</p> <p>10:30-11:00</p> <p>11:00-11:45</p> <p>11:30-11:50</p> <p>12:00-12:30</p> <p>12:30-13:00</p> <p>13:00-13:30</p> <p>13:30-14:00</p> <p>14:00-14:30</p> <p>14:30-15:00</p> <p>15:15-16:15</p> <p>16:15-17:15</p> <p>17:15-18:15</p> <p>18:20-19:00</p> <p>19:00-19:30</p> <p>19:30-20:00</p> <p>20:00-20:30</p> <p>20:30-21:00</p>	<p>9:30-10:30</p> <p>10:40-12:10</p> <p>10:50-11:35</p> <p>11:10-11:55</p> <p>11:55-12:40</p> <p>12:30-13:30</p> <p>13:00-13:30</p> <p>13:45-14:45</p> <p>14:40-15:40</p> <p>15:30-16:30</p> <p>16:30-17:30</p> <p>17:30-18:30</p> <p>18:50-19:40</p> <p>19:10-19:40</p> <p>19:50-20:50</p>	<p>9:30-10:30</p> <p>10:40-11:30</p> <p>11:30-12:30</p> <p>13:00-13:30</p> <p>13:50-14:30</p> <p>14:50-15:50</p> <p>15:50-16:50</p> <p>16:50-17:50</p> <p>17:50-18:50</p> <p>18:10-18:40</p> <p>18:50-19:40</p> <p>19:00-20:30</p> <p>19:50-20:50</p>	<p>9:40-10:40</p> <p>10:35-11:20</p> <p>11:10-11:50</p> <p>12:00-12:30</p> <p>12:10-13:10</p> <p>13:20-14:20</p> <p>14:45-15:30</p> <p>15:30-16:30</p> <p>16:30-17:30</p> <p>17:15-17:45</p> <p>17:00-18:00</p> <p>19:00-19:50</p> <p>20:00-21:00</p>	<p>9:40-10:40</p> <p>10:50-11:40</p> <p>11:00-11:40</p> <p>12:00-12:30</p> <p>14:10-14:50</p> <p>15:15-16:15</p> <p>16:15-17:15</p> <p>17:15-18:15</p> <p>18:15-20:45</p> <p>18:30-19:20</p> <p>19:00-20:00</p> <p>19:50-20:50</p>	<p>9:30-10:30</p> <p>9:30-10:30</p> <p>10:45-11:45</p> <p>11:10-11:55</p> <p>11:55-12:40</p> <p>12:20-13:10</p> <p>13:30-14:00</p> <p>14:20-15:20</p> <p>15:00-18:00</p> <p>16:10-16:40</p> <p>16:50-17:40</p> <p>17:30-18:30</p> <p>18:30-19:30</p> <p>19:45-20:45</p>	<p>9:20-10:20</p> <p>9:40-10:10</p> <p>10:30-11:20</p> <p>11:00-11:30</p> <p>11:45-12:45</p> <p>12:45-13:45</p> <p>13:20-14:20</p> <p>13:45-14:45</p> <p>14:30-15:30</p> <p>16:00-17:30</p> <p>17:30-19:00</p>

**パーソナルスイム**  
 ご要望に沿った30分間の個人指導!  
 1回/3,200円  
 事前予約制 11/20(日) 10:00～  
 予約受付開始

- ◆各教室に定員を設けておりますが、新型コロナウイルスの影響により状況に応じて定員が変動する場合がございますので、定員数は不記載とさせていただきます。
- ◆レベル・年齢により曜日や時間帯が異なります。詳細はWEBまたは館内掲示をご覧ください。
- ◆ベビースイム以外の教室(親子スイム・キッズスイム)はおむつが取れていることが参加条件となります。
- ◆プラザ1階「子ども発達支援センター」では、1才～未就学児の「一時保育ほしのこ」を運営しています。ご利用には事前登録が必要です。詳細は電話0422-45-1133(月～金9:00～16:30)までお問合せください。

**事前予約制 ジュニア上級練習会**  
 ～小中高生対象～  
 ◆参加条件  
 50mクロールのベストタイムが45秒より速い方  
 今よりも速く泳げるようになりたい方  
 泳ぎを修正したい方 大歓迎!!  
 上記の参加条件を満たしている方のみ参加できます。  
 前日までにお電話もしくは1階プール受付にてご予約ください。

**ワンコインプログラム**  
 500  
 申込不要(当日着順) 1回/500円のお気軽レッスン  
 プールプログラムは1階プール受付にてスタジオプログラムは地下1階運動施設事務室にて開始1時間前より整理券を配布いたします。

**応募期間について**

応募受付期間 **11/20(日)～12/3(土) 必着**

当選発表日 **12/8(木)** ※往復はがきの方は発送日です。

正式申込(支払)手続き期間 **12/10(土)～12/18(日) 10:00～17:00**  
 ※手続き期間を過ぎた場合は自動キャンセルとなります。

スポーツ教室参加の注意事項はこちらをご覧ください。