

生徒募集のお知らせ

令和8年4月22日(水) 朝10時より爽明館にて受付開始

小学生スイミング

～初心者大歓迎!!～
水慣れ中心です。水が苦手・泳げない方もお気軽に!

※競技目的の内容ではありません。

実施期間	令和8年5月13日～11月
日程	毎週水曜日/全16回(4節)
時間	16:00～17:00
対象者	小学生
受講料	4,000円(1節) ※別途初回のみ 保険料1,000円
定員	15名程度



キッズスイミング

～顔がつけられない子も～
水慣れ中心です。水が苦手・泳げないお子様もお気軽に!

※競技目的の内容ではありません。

実施期間	令和8年5月14日～11月
日程	毎週木曜日/全16回(4節)
時間	16:00～17:00
対象者	幼児(年中・年長児)
受講料	4,000円(1節) ※別途初回のみ 保険料1,000円
定員	10名程度



※小学生・キッズの送迎は保護者の方でお願いいたします。
※夏休み期間中は全て休講となります。

水中フィットネス

～健康が気になる方に～
生活習慣病予防や健康目的に運動を
始めたい方、腰や膝の痛みがある、
寝つきが悪い方などに。

実施期間	令和8年5月13日～7月
日程	毎週水曜日/全8回(2節)
時間	19:30～20:30
対象者	18歳以上
受講料	3,000円(1節) ※別途初回のみ 保険料1,000円
定員	15名程度



はじめてのフィットネスジム

～運動・ジム初心者向け～
運動を始めたい・運動に興味がある方
で、運動法・器具の使い方を知りたい
方などに。

実施期間	令和8年5月14日～6月
日程	毎週木曜日/全4回(1節)
時間	19:30～20:30
対象者	18歳以上
受講料	3,000円(1節) ※別途初回のみ 保険料1,000円
定員	7名程度



※心身ともに健康で体調に不安がなく、血圧160mmHg未満の方。

令和9年1月に運動教室実施予定です。テーマは「健康増進」です。
詳しくは12月の広報しろいしでお知らせいたします。

