

2024年度 クローバープラザ・アリーナ棟運動教室・プログラム一覧表

ver.20240305

●プール

教室・イベント名	内容	開催日時	時間	定員	対象	参加費	申込方法	
水中運動	水中リズム	毎週 火曜	11:10～、14:00～	20分間	-	-	施設利用料のみ	自由参加
		毎週 水曜	11:10～、14:00～、20:00～					
		月曜	・7月22日および8月26日は、20:00～のみ実施 14:00～、20:00～					
		毎週 火・木・金曜、第4月曜	20:00～					
関節が気になる人の水中運動教室	肩、股関節、腰、膝など関節が気になる方を対象に、効果的な水中運動を行います。	第1期 2024年 5月11日、18日、25日、6月1日(全4回) 第2期 2024年10月 5日、12日、19日、26日(全4回) 第3期 2025年 2月 1日、8日、15日、22日(全4回)	土曜 14:00～	30分間	20人	-	当日申込	
水泳	めだかスイミング(初心者向け)	第1期 2024年4月4日(木)～4月26日(金)	木曜 14:00～、金曜 11:00～	30分間	10人	-	施設利用料のみ	当日申込
		第2期 2024年9月19日(木)～10月11日(金)	木曜 11:00～、金曜 14:00～					
		第3期 2025年1月9日(木)～1月31日(金)	木曜 14:00～、金曜 11:00～					
	ニコニコスイミング	第1期 2024年4月4日(木)～4月26日(金)	木曜 11:00～、金曜 14:00～	30分間	15人	-	-	-
		第2期 2024年9月19日(木)～10月11日(金)	木曜 14:00～、金曜 11:00～					
		第3期 2025年1月9日(木)～1月31日(金)	木曜 11:00～、金曜 14:00～					
	背泳ぎレッスン	第1期 2024年5月9日(木)～5月31日(金)	木曜 11:00～、金曜 14:00～	40分間	15人	18歳以上	1,500円	-
		第2期 2024年10月24日(木)～11月15日(金)	木曜 14:00～、金曜 11:00～					
第3期 2025年2月13日(木)～3月7日(金)		木曜 11:00～、金曜 14:00～						
平泳ぎレッスン	第1期 2024年5月9日(木)～5月31日(金)	木曜 14:00～、金曜 11:00～	40分間	15人	-	-	-	
	第2期 2024年10月24日(木)～11月15日(金)	木曜 11:00～、金曜 14:00～						
	第3期 2025年2月13日(木)～3月7日(金)	木曜 14:00～、金曜 11:00～						
バタフライレッスン	第1期 2024年6月13日(木)～7月5日(金)	木曜 11:00～、金曜 14:00～	40分間	15人	-	-	-	
	第2期 2024年11月28日(木)～12月20日(金)	木曜 14:00～、金曜 11:00～						
スイムスキルアップ教室	4泳法を楽に、キレイに、速く泳ぎたい方におすすめの教室です。 4月、8月、12月は平泳ぎ 5月、9月、1月は背泳ぎ 6月、10月、2月はクロール 7月、11月、3月はバタフライ	原則毎月 第2、4木曜日	15:00～	60分間	10人	25m以上泳げる方	1回 500円	事前申込※ ¹
親子プール教室	25mクロールを目標に、親子(保護者、または20歳以上の同伴者)で参加していただく教室です。	第1期 2024年5月12日、19日、26日、6月2日(全4回) 第2期 2024年10月6日、13日、27日、11月3日(全4回) 第3期 2025年2月2日、9日、16日、23日(全4回)	60分間	10組	小学4年生以下の児童	施設利用料のみ	事前申込※ ¹	

参加費が必要な教室は、参加費+プール利用料金をお支払いいただきます。

※¹ 事前申込の受付開始は、教室開催日2ヶ月前の最初の営業日となります。例)開催日が7月13日の場合、申込の受付は5月1日から

・各種教室の申込受付は、アリーナ棟個人利用受付に直接ご来館またはお電話(092-584-1212)にて。ただし電話での申込受付は毎月5日からとさせていただきます。予めご了承ください。

・運動教室・プログラム日程及び開催場所などは変更する場合があります。詳細については、アリーナ棟スタッフまでお尋ねください。

2024年度 クローバープラザ・アリーナ棟運動教室・プログラム一覧表

ver.20240305

●その他

教室・イベント名	内容	開催日時	場所	時間	定員	対象	参加費	申込方法	
血管年齢測定	血管の柔らかさを測定し、「血管年齢」としてお伝えします。今後の健康づくりにお役立てください。	4月、6月、10月、12月の第4日曜日 14:00~16:00 (最終受付15:45)	アリーナ棟 2F ロビー	ひとり 10分程度	50人	18歳 以上	100円	当日申込	
運動機能測定	椅子から立ち上がる際の筋力やバランスを測定し、脚の運動機能の状況がチェックできます。	8月、2月の第4日曜日 14:00~16:00 (最終受付15:45)							
マンツーマン コンディショニング	使い過ぎている筋肉をリセットし、使えていない筋肉を再教育することで、身体の状態を整えることを目的としたマンツーマンのレッスンです。 ※必要に応じてトレーナーがコンタクト指導(体に触れる指導方法)を行う場合があります。	毎月 第2、4火曜日 ・8月、1月は第3、4火曜日、2月は第2、3火曜日に実施 ①14:00~ ②15:00~	アリーナ棟 2F 相談室	45分間	各時間 1人		18歳 以上	初回 500円 2回目以降 1,000円	事前申込※ ¹
バランスボール & ストレッチボール	体のゆがみが気になる方にオススメの教室です。バランスボールとストレッチボールを使って、筋力トレーニングやストレッチ体操を行います。	毎週 水曜日 14:30~	センター棟 4F 第1和室	60分間	12人			1回 500円	
リラクゼーションヨガ	固まった筋肉をほぐし、体の凝りやむくみの解消や呼吸法や瞑想を通して心と体のバランスを整え、リフレッシュすることを目的としたレッスンです。	毎月 第2金曜日 14:30~	センター棟 8F 第2和室	60分間	12人				
みんなの グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフを体験していただく教室です。道具も無料で貸し出していますので、初めての方も気軽にご参加ください。	毎月 第1、2、4木曜日 ・1月は第2、4木曜日に実施 14:00~	グラウンド	90分間	32人		無料	当日申込	
InBody測定	高精度体成分分析装置(Inbody)を使って測定し、上肢・下肢・体幹における部位別の脂肪量と筋肉量などがわかります。今後の健康づくり運動にお役立てください。	第1期 2024年 5月8日(水)~ 5月31日(金) 第2期 2024年11月1日(金)~11月30日(土) 9:30~(日祝のみ) 10:00~(日祝のみ) 14:00~ 14:30~ 19:00~	アリーナ棟 2F 相談室	30分程度	200人	6歳 以上	500円	事前申込 第1期 2024年4月2日(火)~ 第2期 2024年10月1日(火) ~	

※¹ 事前申込の受付開始は、教室開催日2ヶ月前の最初の営業日となります。例)開催日が7月13日の場合、申込の受付は5月1日から

・各種教室の申込受付は、アリーナ棟個人利用受付に直接ご来館またはお電話(092-584-1212)にて。ただし電話での申込受付は毎月5日からとさせていただきます。予めご了承ください。

・運動教室・プログラム日程及び開催場所などは変更する場合があります。詳細については、アリーナ棟スタッフまでお尋ねください。