

2025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

● プール

2025/3/29

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	水中でのリズム体操(アクアビクス)を中心に、筋力トレーニング、リラクゼーションを行います。	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～、20:05～ 月曜 ※ 7月28日および8月は、20:05～のみ実施 14:00～、20:05～					
		毎週 火・木(第3木を除く)・金曜、第4月曜 20:05～	10分間	-	-		
	関節が気になる人の水中運動教室 肩、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 2025年6月7日、14日、21日、28日(全4回) 第2期 2025年10月4日、11日、18日、25日(全4回) 土曜 14:00～ 第3期 2026年2月7日、14日、21日、27日(全4回)	40分間	10人	-	1,000円	
水泳	クロールレッスン クロールで楽しく長く泳ぐことを目標に、息継ぎの習得を目指し、練習を行います。	第1期 2025年4月3日(木)～5月9日(金) 木曜 11:00～、金曜 14:00～ 第2期 2025年9月25日(木)～10月31日(金) 木曜 14:00～、金曜 11:00～ 第3期 2026年1月8日(木)～2月13日(金) 木曜 11:00～、金曜 14:00～	40分間	15人	18歳以上	2,000円	事前申込※1
	バタフライレッスン バタフライできれいに楽しく泳ぐことを目標に、基本をお伝えする教室です。	第1期 2025年4月3日(木)～5月2日(金) 木曜 14:00～、金曜 11:00～ 第2期 2025年9月25日(木)～10月24日(金) 木曜 11:00～、金曜 14:00～ 第3期 2026年1月8日(木)～2月6日(金) 木曜 14:00～、金曜 11:00～	40分間	15人		2,000円	
	背泳ぎレッスン 背泳ぎできれいに楽しく泳ぐことを目標に、基本をお伝えする教室です。	第1期 2025年5月22日(木)～6月20日(金) 木曜 11:00～、金曜 14:00～ 第2期 2025年11月13日(木)～12月12日(金) 木曜 14:00～、金曜 11:00～ 第3期 2026年2月26日(木)～3月27日(金) 木曜 11:00～、金曜 14:00～	40分間	15人		2,000円	
	平泳ぎレッスン 平泳ぎできれいに楽しく泳ぐことを目標に、基本をお伝えする教室です。	第1期 2025年5月22日(木)～6月20日(金) 木曜 14:00～、金曜 11:00～ 第2期 2025年11月13日(木)～12月12日(金) 木曜 11:00～、金曜 14:00～ 第3期 2026年2月26日(木)～3月27日(金) 木曜 14:00～、金曜 11:00～	40分間	15人		2,000円	
	ターンレッスン タッチターンとクイックターンの習得を目標に、基本をお伝えする教室です。	2025年6月23日、9月22日、12月22日、2026年3月23日 月曜 11:00～	60分間	10人		1回 500円	
	スタート練習会 飛び込みを習得したい方におすすめの教室です。	毎月 第3木曜日 19:00～	60分間	10人		25m以上泳げる方 1回 500円	
	スイムスキルアップ教室 4つの泳法を楽しく、キレイに、速く泳ぎたい方におすすめの教室です。 ・平泳ぎ(4月,8月,12月) ・背泳ぎ(5月,9月,1月) ・クロール(6月,10月,2月) ・バタフライ(7月,11月,3月)	原則毎月 第1、2、4木曜日 15:00～	60分間	10人		1回 500円	
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。	2025年5月11日、18日、25日、6月1日(全4回) 日曜 10:00～	60分間	10組	小学4年生以下の児童 施設利用料のみ			

※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。但し、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下さい。

2025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

●その他

2025/3/29

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月の 第4月曜日	センター棟 1階 ロビー	ひとり 10分程度	50人		無料	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、12月、2月の 第4月曜日						
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 7月、9月は第2・第5火曜日、 10月、2月は第1・第4火曜日 1月は第3・第4火曜日	アリーナ棟 2階 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 第1・第2・第4水曜日 4月・7月・10月は第5水曜日も実施	センター西棟 4階 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・第4金曜日、第3水曜日	センター棟 8階 第2和室	60分間	15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・第4木曜日に実施 ・7月～9月は実施しません	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】 2025年 5月1日(木)～ 5月31日(土) 【第2期】 2025年11月1日(土)～11月30日(日)	アリーナ棟 2階 相談室	30分程度	200人	6歳 以上	500円	事前申込 第1期 2025年4月1日(火)から 第2期 2025年10月1日(水)から

※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。但し、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下さい。