

2026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

●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	水中でのリズム体操(アクアピクス)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 毎週 水曜 月曜 ※7月27日および8月は、20:05～のみ実施	11:10～、14:00～ 11:10～、14:00～、20:05～ 14:00～、20:05～	20分間	-	-	施設利用料のみ	自由参加
	水中運動ビギナーレッスン	肩、腰、膝など関節が気になる方で水中運動が初心者の方を対象に、効果的な水中運動を行います	毎週 火・木(第3木を除く)・金曜、第4月曜	20:05～	10分間	-	-		当日申込
水泳	クロールレッスン	クロールで楽に長く泳ぐことを目標に、息継ぎの習得を目指し、練習を行いません	第1期 2026年 4月 9日(木)～ 5月15日(金) 第2期 2026年 9月10日(木)～10月16日(金) 第3期 2027年 1月 7日(木)～ 2月12日(金)	木曜、金曜 14:00～ 木曜 11:00～、金曜 14:00～ 木曜、金曜 14:00～	40分間	15人	18歳以上	2,000円	事前申込※ <sup>1</sup>
	バタフライレッスン	バタフライできれいに楽に泳ぐことを目標に、基本をお伝えする教室です	第1期 2026年 4月 9日(木)～ 5月 8日(金) 第2期 2026年 9月10日(木)～10月 9日(金) 第3期 2027年 1月 7日(木)～ 2月 5日(金)	木曜、金曜 11:00～ 木曜 14:00～、金曜 11:00～ 木曜、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に泳ぐことを目標に、基本をお伝えする教室です	第1期 2026年 5月28日(木)～ 6月26日(金) 第2期 2026年11月12日(木)～12月11日(金) 第3期 2027年 2月25日(木)～ 3月26日(金)	木曜 11:00～、金曜 14:00～ 木曜 14:00～、金曜 11:00～ 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に泳ぐことを目標に、基本をお伝えする教室です	第1期 2026年 5月28日(木)～ 6月26日(金) 第2期 2026年11月12日(木)～12月11日(金) 第3期 2027年 2月25日(木)～ 3月26日(金)	木曜 14:00～、金曜 11:00～ 木曜 11:00～、金曜 14:00～ 木曜 14:00～、金曜 11:00～	40分間	15人		2,000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		1回 500円	
	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1、2、4木曜日 ※8月第2木が休館日のため、第1、4木曜のみ	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	2026年 5月31日、 6月 7日、14日、21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	

※<sup>1</sup> 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16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)にて行なえます。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ください

●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、8月、10月の第4月曜日 14:00～16:00 (最終受付15:45)	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	6月、2月の第4月曜日 14:00～16:00 (最終受付15:45)						
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せん	毎週 水曜日 ・祝日(4月29日、5月6日、9月23日)、8/5は実施しません 14:30～	センター棟 西4階 第1和室	60分間	12人	18歳 以上	1回 500円	事前申込※ <sup>1</sup>
しなやかbodyピラティス	姿勢改善や筋力強化、関節痛の緩和等リハビリのために生まれたピラティスを参加者の体力レベルに合わせて行なう教室です	毎月 第2、4火曜日 ・開催日が祝日の場合、第1もしくは5火曜日に実施 14:30～	センター棟 西8階 第2和室	60分間	10人			
関節いたわるストレッチ	肩、腰、膝など関節が気になる方を対象に、ストレッチ等の効果的な体操を行いません ・4月、7月、10月、1月:上肢(首・肩等) ・5月、8月、11月、2月:体幹(腰・股関節等) ・6月、9月、12月、3月:下肢(膝・足首等) 14:30～ ・7月のみ第1火曜日に実施							
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 ・2月は第1、4木曜日に実施 ・7～9月は実施しません 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 2026年 5月 1日(金)～ 5月31日(日) 第2期 2026年11月 1日(日)～11月29日(日) 9:30～(日祝のみ) 10:00～(日祝のみ) 14:00～ 14:30～ 19:00～	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 2026年4月1日(水)～ 第2期 2026年10月1日(木)～

※<sup>1</sup> 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16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)にて行なえます。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ください