

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

2025/12/7

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～					
	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。	月曜 ※ 7月28日および8月は、20:05～のみ実施	14:00～、20:05～	10分間	-	-	1,000円	
			毎週 火・木(第3木を除く)・金曜、 第4月曜	20:05～					
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、練習を行います。	第1期 2025年4月3日(木)～5月9日(金) 第2期 2025年9月25日(木)～10月31日(金) 第3期 2026年1月8日(木)～2月13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	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に泳ぐことを目標に、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) 第2期 2025年9月25日(木)～10月24日(金) 第3期 2026年1月8日(木)～2月6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	
	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 2025年5月22日(木)～6月20日(金) 第2期 2025年11月13日(木)～12月12日(金) 第3期 2026年2月26日(木)～3月27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 2025年5月22日(木)～6月20日(金) 第2期 2025年11月13日(木)～12月12日(金) 第3期 2026年2月26日(木)～3月27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	
	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	月曜 11:00～ ※12/22のみ、12:30～追加実施	60分間	10人	25m以上泳げる方	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		1回 500円	
	スイムスキルアップ教室	4つの泳法を楽に、キレイに、速く泳ぎたい方におすすめの教室です。 ・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

2025/12/7

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
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す。 10月・1月：上肢(首・肩等) 11月・2月：体幹(腰・股関節等) 12月・3月：下肢(膝・足首等)	毎月 第3水曜日 14:30～ ※2025年10月から実施します	センター棟 8階 第2和室	60分間	15人	18歳 以上	1回 500円	事前申込※1
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 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。	8月、12月、2月の 第4月曜日 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 ①14:00～ ②15:00～	アリーナ棟 2階 相談室	45分間	各時間 1人		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 14:30～	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 14:30～ ※2025年10月から、毎月第2、4金曜日に 変更となります	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 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】 2025年 5月1日(木)～ 5月31日(土) 9:15～(5月のみ) 9:30～(日祝のみ) 10:00～(日祝のみ) 【第2期】 2025年11月1日(土)～11月30日(日) 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 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。