

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28日および8月は、20:05～のみ実施 毎週 火・木(第3木を除く)・金曜、第4月曜 | 11:10～、14:00～ 11:10～、14:00～、20:05～ 14:00～、20:05～ 20:05～ | 20分間 10分間 | - - | - - | 施設利用料のみ 自由参加 |
| | | 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、18日、25日、11月1日(全4回) 第3期 2026年2月7日、14日、21日、27日(全4回) | 土曜 14:00～ | 40分間 | 10人 | - | |
| 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。 | | | | | 1,000円 | |
| 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 | | 2,000円 |
| 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指し、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 | | 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)で参加していくただく教室です。 | 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日からとさせて頂きます。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 ※2025年10月から実施します | 14:30~ | 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 | | |
| 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 ※2025年10月から、毎月第2、4金曜日に 変更となります | 14:30~ | センター棟 8階 第2和室 | 60分間 | 15人 | 1回 500円 | 事前申込※1 |
| 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 | | |
| InBody測定 | 高精度度体成分分析装置(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) | 9:15~(5月のみ) 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 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日からとさせて頂きます。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。