

山梨市民総合体育館 / 屋内温水プール 教室タイムテーブル

全コース初心者からOKなので、お気軽にご参加頂けます

10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00

火曜日	山梨市民総合体育館	トールペイント教室 毎月第1・3火曜日	太極拳教室 毎月第1・2・3火曜日	かんたんウクレレ教室 毎月第1・2・3火曜日	無料体験実施中!	アクティブシェイプ(関口)
水曜日	山梨市民総合体育館	手作り木工教室 毎月第1・2水曜日	初めての尺八教室 毎月第2・4水曜日	ハワイアンキルト教室 毎月第1・3水曜日	ジュニアスイミング(幼児クラス)(小学生)	ウォーキングアクア(フィット)
木曜日	山梨市民総合体育館	太極拳教室 毎月第1・2・3木曜日	フラダンス 毎月第2・4木曜日(武藤)	泳ぎの基本から習おう	楽しく上達のスイミング	フラダンス 毎月第2・4木曜日(岩柳)
金曜日	山梨市民総合体育館	元気100倍(長田)	津軽三味線教室 毎月第1・3金曜日	習い事人気NO.1	ジュニアスイミング(幼児クラス)(小学生)	ウォーキングエアロ(梶原) BBC(雨宮)

10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00

【赤】事前申込型教室 事前申込型教室は、年間を通じ3期間(①5~7月、②9~11月、③1~3月)に別開催しております。また、開催期間中 定員に空きがあれば、追加募集として5回コースの参加申込が可能となります。

【緑】自由参加型教室 自由参加型教室は、決まった曜日と時間に教室を開催しております。施設利用料(410円)だけで教室に参加できます。《通年》

【黄】カルチャー教室 カルチャー教室は、月謝制の教室となります。はじめての方でも気軽にご参加いただけます。《通年》

お得な情報

事前申込型教室
2講座同時申込の場合
6,000円(10回)×2講座=12,000円が
10,000円

※山梨市民体育館開催の教室について、予約申し込みは屋内温水プールにて行います。
※定員に満たない場合は中止することがございます。又、都合により日程が変更する場合がございますので、ご了承下さい。又、受講料は一切返金致しません。

屋内温水プール
16枚つづり回数券販売中!
4,100円
なんと1回あたり約256円になります
※通常1回410円なので6回分2,460円もお得!

アクティブ・シェイプ 教室
脂肪燃焼&引き締め効果バツグン!

歩くペースで有酸素運動を行います。テンポの良い音楽に合わせて基礎代謝UP、脂肪燃焼効率UPのクラス。

●曜日/火曜日
●時間/20:00~20:45
●料金/6,000円(月10回)

かんたんパンチ&キック 教室
だれでも簡単にできちゃう!

パンチやキックなど格闘技の要素を取り入れた発散型有酸素プログラム。引き締め効果とストレス発散に最適なクラス。

●曜日/水曜日
●時間/20:00~20:45
●料金/6,000円(月10回)

ウォーキングエアロ 教室
汗かき運動!ストレス発散!

誰でも簡単にできるステップなどを取り入れた有酸素運動により、気分爽快のクラス。

●曜日/金曜日
●時間/20:00~20:45
●料金/6,000円(月10回)

元気100倍 教室
ハツラツ!いきいきなスポーツライフ

ストレッチを中心とした身体ほぐし運動や、青竹エクササイズ、足のマッサージなどを行う、運動不足解消・健康維持を目的としたクラス。

●曜日/金曜日
●時間/10:00~11:00
●料金/6,000円(月10回)

ウォーキングアクア 教室
水でやせよう!

水の特性を利用したシェイプアップと引き締め効果があるクラス。

●曜日・時間/
火 19:30~20:30
水 14:00~15:00
金 14:00~15:00
土 19:30~20:30
●料金/施設利用料のみ*1

水泳技術向上委員会
楽に泳げるためには、こんなコツがあった!

きれいに楽に泳ぐための確認をします。みんなでSwim!集まれ!

●曜日/火曜日
●時間/14:00~14:30
●料金/施設利用料のみ*1

ボールでシェイプ 教室
飲んで、しゃべって、エクササイズ

ボールを使って、お腹や背中の筋肉の強化やバランス能力の向上を行うエクササイズ。お腹まわり、お尻や脚をすっきりさせたい方におすすめ。

●曜日/水曜日
●時間/19:15~19:45
●料金/施設利用料のみ*1

(プールサイド)簡単ストレッチ 教室
心と身体をリフレッシュ

水着でなく服でもOK!腰痛、肩こりを軽減したい、日頃の疲れをとりたい方にはぜひ、オススメ!

●曜日/水・金曜日
●時間/13:15~13:45
●料金/施設利用料のみ*1

大人のための水泳教室【初級者】【中級者】
初心者でも安心!泳ぎの基本から習おう!

泳力別に分かれているので、無理なくできるクラス。

●曜日/木曜日
●初級者/14:00~14:45
19:00~19:45
●中級者/14:45~15:30
19:45~20:30
●料金/施設利用料のみ*1

ビューティーボディサーキット(BBC)
BBCで美しいボディへ変身!!

筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行い、脂肪燃焼と心肺機能向上を目的とした運動です。

●曜日/金曜日
●時間/20:00~20:30
●料金/施設利用料のみ*1

ウォーク&ジョグ 教室
健康のつどい

水やプールに慣れていない方や手軽に有酸素運動をしたい方、歩き方をマスターしたい方にオススメ!

●曜日/金曜日
●時間/10:30~11:00
●料金/施設利用料のみ*1

*1:施設利用料 通常1回410円が、
1回 約256円になる
お得な回数券がございます。

かんたんウクレレ 教室
月謝制のカルチャー教室

楽譜が読めなくてもOK!ウクレレは、持ったその日から楽しめます♪

●曜日/第1・2・3火曜日
●時間/14:00~15:30
●受講料/4,500円(税別)/月

トールペイント 教室
月謝制のカルチャー教室

誰でも簡単にペイントの楽しさを味わえる。

●曜日/第1・3火曜日
●時間/10:00~12:00
●受講料/4,000円(税別)/月
●教材費/1,000円(税別)~

太極拳 教室
月謝制のカルチャー教室

すっきり爽快!運動が苦手な方でも気軽にできる!

●曜日・時間/
第1・2・3火 13:30~15:00
第1・2・3木 10:00~11:30
●受講料/3,000円(税別)/月

手作り木工 教室
月謝制のカルチャー教室

木と手づくりが好きな方。

●曜日/第1・2水曜日
●時間/10:00~12:00
●受講料/3,000円(税別)/月
●教材費/1,000円(税別)~

ハワイアンキルト 教室
月謝制のカルチャー教室

手芸がはじめての方でも安心!

●曜日/第1・3水曜日
●時間/14:00~15:30
●受講料/4,500円(税別)/月
●教材費/2,000円(税別)~

初めての尺八 教室
月謝制のカルチャー教室

基礎から楽しく練習!上手になる方法教えます!

●曜日/第2・4水曜日
●時間/13:00~(各45分間)
●受講料/3,000円(税別)/月

フラダンス 教室
月謝制のカルチャー教室

ハワイの伝統的な民族舞踊。趣味の幅を広げ、楽しく踊りながら体も引き締められるクラス。

●曜日/第2・4木曜日
●時間/13:15~14:15
19:15~20:15
●料金/2,000円(月2回)

津軽三味線 教室
月謝制のカルチャー教室

基礎から丁寧に教えます!

●曜日/第1・3金曜日
●時間/13:30~(各45分間)
●受講料/3,000円(税別)/月