【栗山公園健康運動センター】

TEL 042-382-1001

2027年 1月　1回払い制/通年制　フロア教室スケジュール

1回払い制教室

予約開始：1週間前から（電話予約可）　支払い：レッスン当日

教室	曜日	時間	内容	運動強度	担当者	定員	場所	料金(税込)	開催日
にこにこ貯筋	月	9：30～10：30	加齢による筋肉の衰えを防ぐために、全身を鍛えます。	★☆☆ 低め	スタッフ	8名	地下1階 機能回復室	1,100円/1回	4、18、25日
低負荷バランス体操	月	13：40～14：25	加齢に伴うバランス能力の低下や、転倒予防を目的とした運動を行います。	★☆☆ 低め	スタッフ	8名	地下1階 機能回復室	770円/1回	
体幹トレーニング	火	13：15～14：00	体の軸となる体幹を鍛えます。姿勢改善などの効果が期待できます。	★★☆ 普通	スタッフ	8名	地下1階 機能回復室	770円/1回	5、19、26日
体幹コンディショニング	火	14：15～15：00	体幹トレーニングとストレッチをおこない、体の調子を整えます。	★★☆ 普通	スタッフ	8名	地下1階 機能回復室	770円/1回	
夜のピラティス	水	19：30～20：20	体幹のインナーマッスルを鍛え、体のバランスを整えていきます。柔軟性の向上や姿勢改善、筋力強化などに効果が期待できます。	★★☆ 普通	宇田川陽子	25名	2階 グリーンフィットネスルーム	1,210円/1回	6、13、20、27日
ピラティス	木	9：15～10：00		★★☆ 普通	宇田川陽子	10名	地下1階 機能回復室	770円/1回	7、14、21、28日
ヨガ	木	10：15～11：00	ヨガのポーズと呼吸法で、柔軟性の向上などに繋げます。	★★☆ 普通	宇田川陽子	8名	地下1階 機能回復室	770円/1回	
アナトミックストレッチ	金	10：00～10：50	柔軟性向上や関節可動域の確保に繋げていくストレッチを行います。	★★☆ 普通	本田貴子	8名	地下1階 機能回復室	770円/1回	8、15、22、29日
Group Fight 45	木	19：45～20：30	様々な格闘技の動作で音楽にあわせて楽しく動いていきます。パンチやキックでストレスを発散しよう！	★★★ 高め	薄田豊	20名	2階 グリーンフィットネスルーム	990円/1回	7、14、21、28日
	日	11：30～12：15		★★★ 高め	平野博昭	20名	2階 グリーンフィットネスルーム	990円/1回	未定

【対象年齢】 高校生以上　　【持ち物】 運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズなど

通年制教室

支払期間：毎月20日までに翌月1か月分を全額支払い　退会：退会希望月の20日までに手続きが必要（20日が休館日の場合は、前営業日まで）

教室	曜日	時間	内容	運動強度	担当者	定員	場所	料金(税込)	開催日
ぐらぴたっ体操	火	9：45～10：45	転倒予防に向けた下肢の筋力向上し、バランス能力の向上を目指します。	★☆☆ 低め	石原麻里子	8名	地下1階 機能回復室	1,100円/1回	5、19、26日
健康体操50分	水	13：10～14：00	誰でもできる簡単な運動を行い、柔軟性向上や筋力維持を目指します。	★☆☆ 低め	スタッフ	8名	地下1階 機能回復室	910円/1回	6、13、20、27日
健康体操	木	11：10～12：10		★☆☆ 低め	相澤美代子	8名	地下1階 機能回復室	1,100円/1回	7、14、21、28日
腰痛改善	木	14：30～15：30	筋力アップや関節可動域の向上により、腰痛の予防改善を目指します。	★☆☆ 低め	スタッフ	8名	地下1階 機能回復室	1,210円/1回	7、14、21、28日
ボディケア	土	11：00～12：00	全身をバランスよくトレーニングし、身体の不調の改善を目指します。	★★☆ 普通	スタッフ	8名	地下1階 機能回復室	1,210円/1回	9、16、23、30日
リカバリーヨガ	水	11：15～12：15	身体の回復を目指し、骨盤調整や姿勢の改善などを行います。	★★☆ 普通	masami	20名	2階 グリーンフィットネスルーム	1,210円/1回	6、13、20、27日
からだを整えるヨガ	金	11：15～12：15	骨盤調整によって、日常動作が自然にできる体を目指します。	★★☆ 普通	本田貴子	20名	2階 グリーンフィットネスルーム	1,210円/1回	8、15、22、29日
ヨガ	月	11：00～12：00	自然な呼吸法でポーズを取る事により精神的・肉体的安定が得られます。	★★☆ 普通	宇田川陽子	8名	地下1階 機能回復室	1,210円/1回	4、18、25日
ピラティス	月	12：15～13：15	身体の内側の筋肉（コア）に焦点をあててエクササイズを行います。肩甲骨・骨盤を安定させ、姿勢を改善し、美しいボディラインを作りましょう。不調の改善なども効果が期待できます。	★★☆ 普通	宇田川陽子	各８名	地下1階 機能回復室	1,210円/1回	4、18、25日
		14：45～15：45			石原麻里子				
	火	11：00～12：00							5、19、26日
	水	9：30～10：30			大塚美加				6、13、20、27日
		11：00～12：00							
	木	12：30～13：30			相澤美代子				7、14、21、28日
	金	13：00～14：00			大塚美加				8、15、22、29日
ミライク（3歳～小学１年生）	月	15：00～16：00	子供たちの運動センス向上を目指し、さまざまな運動を行います。	★★☆ 普通	スタッフ	各14名	2階 グリーンフィットネスルーム	1,210円/1回	4、18、25日
		16：10～17：10							

【対象年齢】 高校生以上（ミライクを除く）　　【持ち物】 運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズなど

【栗山公園健康運動センター】　TEL 042-382-1001

2027年 1月　1回払い制/通年制/定期制　プール教室スケジュール

1回払い制教室　予約開始：1週間前から（電話予約可）　支払い：レッスン当日

教室	曜日	時間	内容	運動強度	担当者	定員	場所	料金(税込)	開催日
簡単ストレッチ＆水中ウォーキング	月	10：00～10：45	腰痛・膝痛予防	★☆☆ 低め	スタッフ	10名	地下2階プール	770円/1回	4、18、25日
	木	12：00～12：45	首・肩ほぐし	★☆☆ 低め	スタッフ	10名	地下2階プール	770円/1回	7、14、21、28日
	金	11：00～11：45	脳トレ・燃焼	★☆☆ 低め	スタッフ	10名	地下2階プール	770円/1回	8、15、22、29日
水泳入門	火	10：00～10：45	水慣れ～クロール・呼吸の習得	★☆☆ 低め	スタッフ	10名	地下2階プール	1,100円/1回	5、19、26日
泳法ワンポイント教室	火	13：00～13：45	泳ぎを見てアドバイスをします	★★☆ 普通	スタッフ	6名	地下2階プール	770円/1回	5、19、26日
パーソナルレッスン	木	19：00～19：45	30分or45分のパーソナルレッスン	★★☆ 普通	スタッフ	1名	地下2階プール	30分3,300円 45分4,950円	7、14、21、28日

【対象年齢】 高校生以上(パーソナルレッスン除く)　【持ち物】 水着、水泳帽、飲み物、タオル、ゴーグルなど

通年制教室　支払い：毎月20日までに翌月1か月分を全額支払い　退会：退会希望月の20日までに手続きが必要（20日が休館日の場合は、前営業日まで）

教室	曜日	時間	内容	運動強度	担当者	定員	場所	料金(税込)	開催日
アクアビクス	木	11：00～11：45	水中で行うエアロビ運動です。 筋力アップ・シェイプアップに最適です。	★★☆ 普通	森田由美	20名	地下2階プール	1,100円/1回	7、14、21、28日
ストレッチ＆水中ウォーキング	水	12：30～14：00	前半では陸上でストレッチをおこない、 後半はプールで水中歩行を行います。	★☆☆ 低め	スタッフ	10名	地下2階プール	1,210円/1回	6、13、20、27日
成人水泳（初級）	月	19：00～20：00	クロール中心に泳ぐ姿勢を 練習していく教室です。	★☆☆ 低め	スタッフ	15名	地下2階プール	1,100円/1回	4、18、25日
成人水泳（初中級）	火	13：50～14：50	クロール中心に泳ぐ姿勢と 他の泳法も練習していきます。	★★☆ 普通	スタッフ	15名	地下2階プール	1,100円/1回	5、19、26日
成人水泳（中級）	火	19：00～20：00	4泳法のマスターを目標に練習します。	★★☆ 普通	スタッフ	10名	地下2階プール	1,100円/1回	5、19、26日

【対象年齢】 高校生以上　【持ち物】 水着、水泳帽、飲み物、タオル、ゴーグルなど

定期制教室　支払い：開催回数分（3か月分）を全額支払い

教室	曜日	時間	内容	運動強度	担当者	定員	場所	料金(税込)	開催日
集中泳法	金	13：00～14：00	3か月ごとに異なる泳法を練習していきます。 ４・５・６月　クロール ７・８・９月　バタフライ １０・１１・１２月　背泳ぎ 1・2・3月　平泳ぎ	★★☆ 普通	スタッフ	10名	地下2階プール	1,100円/1回	1/8、15、22、29 2/5、12、19、26 3/5、19、26

【対象年齢】 高校生以上　【持ち物】 水着、水泳帽、飲み物、タオル、ゴーグルなど

1回払い制教室

- 1週間前からの予約・当日支払いでご参加いただけます。
- お申込みについては、1階受付にて承ります。お電話での予約も可能です。
- 担当者の都合により、レッスンが急遽、休講となる場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。
- 原則として、各教室のご予約は、お一人様一枠までとさせていただきます。

通年制教室

- 年間を通し、継続してご参加頂ける登録制教室です。
- 毎月20日までに翌月1か月分の参加費をお支払いいただきます。
- 登録取消を申し出ない限り、継続してご参加いただけます。
- お申込みについては、1階受付にて承ります。
- 新規入会予約は、実施日の1週間前から承ります。
- 退会をご希望の方は、**退会希望月の２０日までに、1階受付にてお手続きください。**
- **20日が休館日の場合は、前営業日までにお手続きください。**
- **20日を過ぎると翌月退会となりますので、予めご了承ください。**
- 担当者の都合により、レッスンが急遽、休講となる場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

定期制教室

- 開催回数が決まっており、一括前納制の教室です。
- お申込みについては、1階受付にて承ります。
- 担当者の都合により、レッスンが急遽、休講となる場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

栗山公園健康運動センター
通年制ジュニア水泳教室のご案内（2026年7月～変更版）

クラス	内容	対象年齢・級	定員	月	火	水	木	金	備考
キッズ	水慣れを中心に、遊びの中で潜る・浮く・移動を覚えていくクラスです。 ※アームヘルパーを着用して練習します。	3歳～小学１年生 **30級～25級** 水慣れ～背面キック	各10名	15：00 ～ 15：50		15：00 ～ 15：50			※レッスン中のトイレは女性コーチが付き添います。 ※ロッカーでのお着替えは保護者と行います。
ジュニア1	水泳を初めて習うお子様（水慣れ）から けのび・背浮き・バタ足・ノーブレクロール、クロール、背泳ぎを習得するクラスです。 泳力の確認後、級ごとに班を分けて練習を進めていきます。 ※級によって着用する浮き具が変わります。	年中～小学生 **30級～13級** 水慣れ～背泳ぎ	各16名	16：00 ～ 16：50		16：00 ～ 16：50			
			各16名		17：00 ～ 17：50	17：00 ～ 17：50	17：00 ～ 17：50		
ジュニア2	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを習得するクラスです。水慣れ、バタ足、背面キックを習得されたお子様で班を分けて練習を進めていきます。	年長～中学生 **18級～9級** 板キック～バタフライ	各20名	17：00 ～ 17：50				17：00 ～ 17：50	
			各20名	18：00 ～ 18：50			18：00 ～ 18：50		
ジュニア3	４泳法のレベルアップ、その他スタート・ターン・基準タイムの突破を目標に練習するクラスです。	小学生～中学生 **8級～メガスイマー**	各10名		18：00 ～ 18：50			18：00 ～ 18：50	

■入会手続き / 進級テスト/クラス変更について

- 入会の際、当月入会の場合残りレッスン回数分と翌月分の月謝が必要です。
  翌月スタートの場合は翌月分の月謝をお支払いください。
- 退会をご希望の方は、**退会希望月の20日まで**に、1階総合受付にてお手続きください。
  ※20日を過ぎると翌月退会となりますので、予めご了承ください。
- 2ヶ月に1度（奇数月）に進級テストを行い、級を決定いたします。

■レッスン実施回数 / 月謝

- 各月、曜日によって実施回数が異なり、月に1～5回の実施です。
  詳細はスクールカレンダーをご確認ください。
- 1,380円（税込）×実施回数となります。 ご不明点はお問合せください。

スクールのお申し込みはこちら↓

secure.megalos.co.jp/m?f=36931

栗山公園健康運動センター
TEL 042-382-1001

2026年度　栗山公園健康運動センター　スイミングスクールカレンダー

４月度							
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール				1	2	3	4
週目							
行事							
スクール	5	6	7	8	9	10	11
週目							
行事							
スクール	12	13	14	15	16	17	18
週目		休館日					
行事							
スクール	19	20	21	22	23	24	25
週目							
行事							
スクール	26	27	28	29	30		
週目							
行事							
スクール							
週目							
行事							

５月度							
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール						1	2
週目							
行事							
スクール	3	4	5	6	7	8	9
週目							
行事							
スクール	10	11	12	13	14	15	16
週目		休館日					
行事							
スクール	17	18	19	20	21	22	23
週目							
行事							
スクール	24	25	26	27	28	29	30
週目							
行事							
スクール	31						
週目							
行事							

６月度	・6/1-6/5オリエンテーション期間　・6/9-6/15プレレッスン期間						
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール		1	2	3	4	5	6
週目		1週目	1週目	1週目	1週目	1週目	
行事							
スクール	7	8	9	10	11	12	13
週目		休館日	2週目	2週目	2週目	2週目	
行事							
スクール	14	15	16	17	18	19	20
週目		2週目	3週目	3週目	3週目	3週目	
行事							
スクール	21	22	23	24	25	26	27
週目		3週目	4週目	4週目	4週目	4週目	
行事							
スクール	28	29	30				
週目		4週目	5週目				
行事							
スクール							
週目							
行事							

７月度	・進級テスト（7/21-27） ・スクール休講(7/20)						
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール				1	2	3	4
週目				5週目	5週目	5週目	
行事							
スクール	5	6	7	8	9	10	11
週目		5週目	6週目	6週目	6週目	6週目	
行事							
スクール	12	13	14	15	16	17	18
週目		休館日	7週目	7週目	7週目	7週目	
行事							
スクール	19	20	21	22	23	24	25
週目		休講日	8週目	8週目	8週目	8週目	
行事			進級テスト	進級テスト	進級テスト	進級テスト	
スクール	26	27	28	29	30	31	
週目		6週目	1週目	1週目	1週目	1週目	
行事		進級テスト					
スクール							
週目							
行事							

８月度	・スクール休講(8/11-8/14)						
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール							1
週目							
行事							
スクール	2	3	4	5	6	7	8
週目		1週目	2週目	2週目	2週目	2週目	
行事							
スクール	9	10	11	12	13	14	15
週目		休館日	休講日	休講日	休講日	休講日	
行事							
スクール	16	17	18	19	20	21	22
週目		2週目	3週目	3週目	3週目	3週目	
行事							
スクール	23	24	25	26	27	28	29
週目		3週目	4週目	4週目	4週目	4週目	
行事							
スクール	30	31					
週目		4週目					
行事							

９月度	・進級テスト（9/24-30） ・スクール休講（9/21-9/23）						
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール			1	2	3	4	5
週目			5週目	5週目	5週目	5週目	
行事							
スクール	6	7	8	9	10	11	12
週目		5週目	6週目	6週目	6週目	6週目	
行事							
スクール	13	14	15	16	17	18	19
週目		休館日	7週目	7週目	7週目	7週目	
行事							
スクール	20	21	22	23	24	25	26
週目		休講日	休講日	休講日	8週目	8週目	
行事					進級テスト	進級テスト	
スクール	27	28	29	30			
週目		6週目	8週目	8週目			
行事		進級テスト	進級テスト	進級テスト			
スクール							
週目							
行事							

１０月度	・スクール休講(10/12、13)						
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール					1	2	3
週目					1週目	1週目	
行事							
スクール	4	5	6	7	8	9	10
週目		1週目	1週目	1週目	2週目	2週目	
行事							
スクール	11	12	13	14	15	16	17
週目		休講日	休館日	2週目	3週目	3週目	
行事							
スクール	18	19	20	21	22	23	24
週目		2週目	2週目	3週目	4週目	4週目	
行事							
スクール	25	26	27	28	29	30	31
週目		3週目	3週目	4週目	5週目	5週目	
行事							
スクール							
週目							
行事							

１１月度	・スクール休講（11/3、11/23） ・進級テスト（11/19、20、24、25、30）						
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール	1	2	3	4	5	6	7
週目		4週目	休講日	5週目	6週目	6週目	
行事							
スクール	8	9	10	11	12	13	14
週目		休館日	4週目	6週目	7週目	7週目	
行事							
スクール	15	16	17	18	19	20	21
週目		5週目	5週目	7週目	8週目	8週目	
行事					進級テスト	進級テスト	
スクール	22	23	24	25	26	27	28
週目		休講日	6週目	8週目	1週目	1週目	
行事			進級テスト	進級テスト			
スクール	29	30					
週目		6週目					
行事		進級テスト					
スクール							
週目							
行事							

１２月度	・スクール休講(12/24-31)						
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール			1	2	3	4	5
週目			1週目	1週目	2週目	2週目	
行事							
スクール	6	7	8	9	10	11	12
週目		1週目	2週目	2週目	3週目	3週目	
行事							
スクール	13	14	15	16	17	18	19
週目		休館日	3週目	3週目	4週目	4週目	
行事							
スクール	20	21	22	23	24	25	26
週目		2週目	4週目	4週目	休講日	休講日	
行事							
スクール	27	28	29	30	31		
週目		休講日	休館日	休館日	休館日		
行事							
スクール							
週目							
行事							

１月度	・進級テスト（1/25-29） ・スクール休講(1/11)						
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール						1	2
週目						休館日	休館日
行事							
スクール	3	4	5	6	7	8	9
週目	休館日	3週目	5週目	5週目	5週目	5週目	
行事							
スクール	10	11	12	13	14	15	16
週目		休講日	休館日	6週目	6週目	6週目	
行事							
スクール	17	18	19	20	21	22	23
週目		4週目	6週目	7週目	7週目	7週目	
行事							
スクール	24	25	26	27	28	29	30
週目		5週目	7週目	8週目	8週目	8週目	
行事		進級テスト	進級テスト	進級テスト	進級テスト	進級テスト	
スクール	31						
週目							
行事							

２月度	・スクール休講（2/11，23）						
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール		1	2	3	4	5	6
週目		1週目	1週目	1週目	1週目	1週目	
行事							
スクール	7	8	9	10	11	12	13
週目		休館日	2週目	2週目	休講日	2週目	
行事							
スクール	14	15	16	17	18	19	20
週目		2週目	3週目	3週目	2週目	3週目	
行事							
スクール	21	22	23	24	25	26	27
週目		3週目	休講日	4週目	3週目	4週目	
行事							
スクール	28						
週目							
行事							
スクール							
週目							
行事							

３月度	・進級テスト（3/22-26） ・スクール休講(3/29-31)						
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール		1	2	3	4	5	6
週目		4週目	4週目	5週目	4週目	5週目	
行事							
スクール	7	8	9	10	11	12	13
週目		休館日	プール水の入れ替え作業のため休場				
行事							
スクール	14	15	16	17	18	19	20
週目	プール水の入れ替え作業のため休場				5週目	6週目	
行事							
スクール	21	22	23	24	25	26	27
週目		5週目	5週目	6週目	6週目	7週目	
行事		進級テスト	進級テスト	進級テスト	進級テスト	進級テスト	
スクール	28	29	30	31			
週目		休講日	休講日	休講日			
行事							
スクール							
週目							
行事							