

2026年  
4月  
開講

# 白石温水プール

春のスポーツ教室追加募集のご案内



●申込 **3月24日(火) 9:00～電話での先着順**

※ WEB申込みはご利用いただけません

3/24は電話のみ、3/25～は電話または直接、窓口でお申込みください。

3/23 15:00現在

水泳教室 成人・ゆったり・泳法別				
教室No.	曜日	教室名	時間	募集人数
1	金	成人初心者	19:40～20:40	募集なし
2	火	成人初級	19:00～20:30	募集なし
3	土	成人初中級	13:25～14:55	若干名
6	金	成人中級・上級	11:30～13:00	募集なし
7	火	成人中上級	19:00～20:30	募集なし
8	火	成人上級	10:50～12:20	若干名
9	水	成人上級	11:00～12:30	10名程度
10	金	成人上級	9:50～11:20	若干名
12	月	成人最上級	12:00～14:00	5名程度
13	水	成人最上級	19:00～20:30	5名程度
14	木	ゆったり初級	9:50～11:20	若干名
15	木	ゆったり中級・上級	11:30～13:00	5名程度
20	火	バタフライ	12:30～13:30	若干名
21	水	バタフライ	9:50～10:50	5名程度
22	金	バタフライ	19:40～20:40	若干名
26	土	らくらくスイミング	9:00～10:00	募集なし

水中フィットネス教室				
教室No.	曜日	教室名	時間	募集人数
100	月	予防改善アクアウォーク	12:00～13:00	10名程度
101	火	パラエティアクア	9:50～10:50	10名程度
102	木	脂肪燃焼アクア	19:35～20:35	若干名
103	金	いろいろアクア	13:00～14:00	10名程度
104	金	水中エクササイズ	14:00～15:00	若干名

2階多目的教室				
教室No.	教室名	曜日	時間	募集人数
120	バランスコーディネーション	水	13:00～14:00	若干名
121	ナイトピラティス	木	19:30～20:30	募集なし
122	ストレッチ&ヨガ	金	19:00～20:00	若干名

キッズ水泳教室				
教室No.	対象	曜日	時間	募集人数
30	受講年度内に 5歳・6歳になる方	火	15:00～15:45	若干名
31		水	15:00～15:45	5名程度
32		木	15:00～15:45	若干名
33		金	15:00～15:45	若干名
34		土	9:00～9:45	募集なし

ジュニア水泳教室 24～15級				
教室No.	対象	曜日	時間	募集人数
40	初めて水泳を習う方	火	16:00～17:00	若干名
41		火	17:10～18:10	5名程度
42		水	16:00～17:00	募集なし
43		水	17:10～18:10	募集なし
44		木	16:00～17:00	若干名
45		木	17:10～18:10	若干名
46		金	16:00～17:00	募集なし
47		金	17:10～18:10	若干名
48		土	10:00～11:00	若干名
49		土	11:10～12:10	募集なし
50		土	12:20～13:20	10名程度

ジュニア水泳教室 7～6級				
教室No.	対象	曜日	時間	募集人数
80	クロール 50m 背泳ぎ 25m 泳げる小中学生	火	17:10～18:25	8名程度
81		水	17:10～18:25	若干名
82		木	17:10～18:25	8名程度
83		金	17:10～18:25	5名程度
84		土	9:45～11:00	5名程度
85		土	11:10～12:25	若干名
86		土	12:20～13:35	5名程度

ジュニア水泳教室 14～8級				
教室No.	対象	曜日	時間	募集人数
60	背面キック7m ノーブレイクローリング7m 板キック12.5m 泳げる小中学生	火	16:00～17:00	若干名
61		火	17:10～18:10	8名程度
62		水	16:00～17:00	5名程度
63		水	17:10～18:10	若干名
64		木	16:00～17:00	若干名
65		木	17:10～18:10	5名程度
66		金	16:00～17:00	若干名
67		金	17:10～18:10	5名程度
68		土	10:00～11:00	募集なし
69		土	11:10～12:10	募集なし
70		土	12:20～13:20	若干名

ジュニア水泳教室 5～ジュニアアスリート・ジュニア競泳					
教室No.	対象	曜日	時間	募集人数	
90	クロール 50m 背泳ぎ 25m 平泳ぎ 25m 泳げる小中学生	火	18:20～19:35	若干名	
91		水	18:20～19:35	10名程度	
92		木	18:20～19:35	8名程度	
93		金	18:20～19:35	8名程度	
94		土	9:45～11:00	5名程度	
95		土	11:10～12:25	若干名	
96		土	12:20～13:35	8名程度	
97		ジュニア競泳	水	18:20～19:50	募集なし
98		ジュニア競泳	金	18:20～19:50	募集なし