

2026年度

白石温水プール

【開講期間】2026年4月～2027年3月

【対象】高校生以上



2026年2月15日 現在

※掲載内容が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

教室は自動継続制です

・1度申込みをすると受講が自動で継続となりますので、申込みをしたクール以降のお申込み手続きは不要となります。
・教室のキャンセルやレベル・曜日・時間の変更については別途お手続きが必要となりますので窓口までお申出ください。

定員に空きのある教室は途中から受講できます

申込方法：電話・窓口
・教室開講後、定員に空きのある教室に限り、随時、教室申込みを受付けております。
・定員に空きのある教室は当施設ホームページ【教室情報】よりご確認くださいませ。お気軽に施設へお問合せください。

受講料のお支払いは口座振替となります

初回納入：窓口現金支払い ▶ 口座振替の手続き完了後：クール毎(約2カ月)の口座振替
・手続きにあたり「口座番号」がわかるものと「銀行印」が必要となりますので、忘れずにご持参ください。
・施設より【預金口座振替依頼書】を受取り、記入後は、施設窓口へご提出ください。

各教室の受講料や日程表、
空き情報は【教室情報】より
ご確認ください。



※定員の空きのある教室は
「追加受付中」という表示に
なっております。

※定員に達し次第、教室情報を
更新していますが、更新が
遅れる場合がございます。
あらかじめご了承ください。



●成人・ゆったり・泳法別教室

レベル	対象泳力	目標泳力
成人初心者	初めて水泳を習う方 クロール・背泳ぎを練習中の方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各12.5m
成人初級・ゆったり初級	クロール・背泳ぎで12.5m泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各25m
成人中級・ゆったり中級	クロール・背泳ぎで25m泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m
成人上級・ゆったり上級	クロール・背泳ぎで50m、平泳ぎ25m泳げる方	安定したフォームでクロール・背泳ぎ各50m以上 平泳ぎで50m、バタフライ25m
成人最上級	クロール・背泳ぎ各50m以上 平泳ぎ50m、バタフライ25m泳げる方	クロール・背泳ぎ各100m、平泳ぎ50m以上、バタフライ25m以上 ※泳力に合わせて個人メドレーを目指します。
バタフライ	クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方	バタフライ25m以上、フォーム矯正

●水中フィットネス

教室名	運動強度	指導員	内容
予防改善アクアウォーク	★★☆☆☆	久野 さやか	生活習慣病の予防と改善を目標に、内臓脂肪・皮下脂肪を燃焼する動きを多く取り入れた運動を音楽に合わせて楽しく行います。普段運動されていない方にもオススメです。
バラエティアクア	★★☆☆☆	矢部 久美子	ウォーキング・アクアピクス・エクササイズなど、様々な種類の水泳運動を毎週楽しめします。
脂肪燃焼アクア	★★★★☆	鈴木 久美子	体脂肪の減少を目標とした教室です。夜間の教室なので仕事帰りの方でも間に合います。肉体改造をめざしましょう。
いろいろアクア	★★★★★	小島 留美子	水中フィットネス教室の中で一番ハードな教室です。足につける”ハイドロブーツ”や手で持つ”ヘル”などを使って大筋群(お尻や太もも、背中などの大きい筋肉)を鍛えます。
水中エクササイズ	★★★☆☆	小島 留美子	水中でのステップやもも上げ、パンチなどの動作を取り入れたエクササイズで体力UP！水中では関節の可動域も広がるので、ストレッチ効果もあります。

●らくらくスイミング

教室名	対象泳力	内容
らくらくスイミング	クロール・背泳ぎ各12.5m泳げる方 ※泳ぐのが初めての方は、『成人初心者』教室がおすすめです。	競泳をベースとした速く泳ぐこと、距離を泳ぐことを目的とした泳ぎではなく、世界三大姿勢矯正法と呼ばれる【アレクサンダー・テクニーク】をベースにアクアピクスの要素を入れながら身体の使い方を学び、楽しく「らくらく」に泳ぐことを目指した教室です。

成人・ゆったり・泳法別水泳教室

水中フィットネス 教室

●水泳教室

教室名	教室No.	曜日	時間
成人初心者	1	金	19:40 ~ 20:40
成人初級	2	火	19:00 ~ 20:30
成人初中級	3	土	13:25 ~ 14:55
成人中級・上級	6	金	11:30 ~ 13:00
成人上級	7	火	19:00 ~ 20:30
	8	火	10:50 ~ 12:20
	9	水	11:00 ~ 12:30
成人最上級	10	金	9:50 ~ 11:20
	12	月	12:00 ~ 14:00
	13	水	19:00 ~ 20:30

●ゆったり水泳教室

受講生の泳力、体力、年齢に応じて練習距離やペースを調整し、ゆっくり進めますので65歳以上の方や体力に自身のない方にもおすすめです。

教室名	教室No.	曜日	時間
ゆったり初級	13	木	9:50 ~ 11:20
ゆったり中級・上級	14	木	11:30 ~ 13:00

●泳法別水泳教室

教室名	教室No.	曜日	時間
バタフライ	20	火	12:30 ~ 13:30
	21	水	9:50 ~ 10:50
	22	金	19:40 ~ 20:40

●らくらくスイミング

教室名	教室No.	曜日	時間
らくらくスイミング	26	土	9:00 ~ 10:00

●水中フィットネス

教室名	教室No.	曜日	時間
予防改善アクアウォーク	100	月	12:00 ~ 13:00
バラエティアクア	101	火	9:50 ~ 10:50
脂肪燃焼アクア	102	木	19:35 ~ 20:35
いろいろアクア	103	金	13:00 ~ 14:00
水中エクササイズ	104	金	14:00 ~ 15:00



キッズ・ジュニア 水泳教室

教室は自動継続制です

- ・1度申込みをすると受講が自動で継続となりますので、申込みをしたクール以降のお申込み手続きは不要となります。
- ・教室のキャンセルやレベル・曜日・時間の変更については別途お手続きが必要となりますので窓口までお申出ください。
- ・進級により教室が変更になる場合は、原則同じ曜日での受講となります。

定員に空きのある教室は途中から受講できます

申込方法：電話・窓口

- ・教室開講後、定員に空きのある教室に限り、随時、教室申込みを受付けております。
- ・定員に空きのある教室は当施設ホームページ【教室情報】よりご確認ください。お気軽に施設へお問合せください。
- ・進級テストの実施期間など、一時的にお申込みができない期間があります。詳細については、お問合せ時にご案内いたします。

受講料のお支払いは口座振替となります

初回納入：窓口現金支払い ▶ 口座振替の手続き完了後：クール毎(約2カ月)の口座振替

- ・手続きにあたり「口座番号」がわかるものと「銀行印」が必要となりますので、忘れずにご持参ください。
- ・施設より【預金口座振替依頼書】を受取り、記入後は、施設窓口へご提出ください。

各教室の受講料や日程表、
空き情報は【教室情報】より
ご確認ください。



※定員の空きのある教室は「追加受付中」という表示になっております。

※定員に達し次第、教室情報を更新していますが、更新が遅れる場合がございます。あらかじめご了承ください。



大プール



小プール

進級テストの実施後、各クールの最終日にスイムカードと合格した級のワッペンを担当指導員からお渡しします。級のワッペンは次の練習まで水泳帽子につけていただき、スイムカードは各クールの初めに指導員にご提出ください。上達の程度に応じて進級判定いたしますので、飛び級する場合がございます。

最上級のJr.アスリートに進級した方には、スイムキャップをお渡しします。



●ジュニア【対象:小中学生】

・現在の泳力に合ったクラスにお申込みください。クラス内にてグループ分けを行います。

【実施コース】24～15級 小プール(水深70～80cm) / 14級以上 大プール(水深120～130cm)

※ 14級以上でも練習内容によっては小プールを利用する場合があります。

ジュニア水泳教室 24～15級 対象:小中学生

初めて水泳を習われる小中学生を対象にした教室です。背面キック7m、板キック12.5m、ノーブルクロール7m泳ぐことを目指します。

【対象泳力】
初めて水泳を習われる方からガイドキック6m、背けのびができる方



教室No.	曜日	時間
40	火	16:00 ~ 17:00
41		17:10 ~ 18:10
42	水	16:00 ~ 17:00
43		17:10 ~ 18:10
44	木	16:00 ~ 17:00
45		17:10 ~ 18:10
46	金	16:00 ~ 17:00
47		17:10 ~ 18:10
48	土	10:00 ~ 11:00
49		11:10 ~ 12:10
50		12:20 ~ 13:20

ジュニア水泳教室 14～8級 対象:小中学生

小中学生を対象にした水泳教室です。クロール50m、背泳ぎ25mを泳ぐことを目指します。

【対象泳力】
背面キック7m、ノーブルクロール7mできる方から背面キック12.5m、クロール25m泳げる方



教室No.	曜日	時間
60	火	16:00 ~ 17:00
61		17:10 ~ 18:10
62	水	16:00 ~ 17:00
63		17:10 ~ 18:10
64	木	16:00 ~ 17:00
65		17:10 ~ 18:10
66	金	16:00 ~ 17:00
67		17:10 ~ 18:10
68	土	10:00 ~ 11:00
69		11:10 ~ 12:10
70		12:20 ~ 13:20

ジュニア水泳教室 7～6級 対象:小中学生

小中学生を対象にした水泳教室です。平泳ぎ25mを泳ぐことを目指します。

【対象泳力】
クロール50m、背泳ぎ25m泳げる方



教室No.	曜日	時間
80	火	17:10 ~ 18:25
81	水	17:10 ~ 18:25
82	木	17:10 ~ 18:25
83	金	17:10 ~ 18:25
84	土	9:45 ~ 11:00
85		11:10 ~ 12:25
86		12:20 ~ 13:35

ジュニア水泳教室 5級～Jr.アスリート 対象:小中学生

小中学生を対象にした水泳教室です。背泳ぎ50m、平泳ぎ50m、バタフライ25m、4泳法の泳力向上、個人メドレーを泳ぐことを目指します。

【対象泳力】
クロール50m、背泳ぎ25m、平泳ぎ25m泳げる方



教室No.	曜日	時間
90	火	18:20 ~ 19:35
91	水	18:20 ~ 19:35
92	木	18:20 ~ 19:35
93	金	18:20 ~ 19:35
94	土	9:45 ~ 11:00
95		11:10 ~ 12:25
96		12:20 ~ 13:35

ジュニア競泳

対象:小中学生

小学5～6年生の4泳法すべて泳げる方で、標準タイムを1種目以上切ることができる方

中学生は1級を合格した方、または4泳法で各50mを泳げる方

標準タイム ※日本水泳連盟泳力検定基準参考

- ・50mクロール(50秒) ・50m背泳ぎ(1分03秒)
- ・50m平泳ぎ(1分10秒) ・50mバタフライ(59秒)
- ・100m個人メドレー(1分51秒)

教室No.	曜日	時間
98	金	18:20 ~ 19:50
97	水	18:20 ~ 19:50