

令和7年度 講座予定表 山形市馬見ヶ崎プール（4～9月）

2025年6月24日

プール教室(大人2200円、キッズ3300円 入場料別)				4月				5月				6月				7月				8月				9月							
水	シェイプアップ	飯野真夕	10:00~11:15		9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25														
	アクアフィットネス	佐竹理香	13:30~14:30		9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25														
	膝痛腰痛らくらく水中運動	武田美紀子	14:45~15:45		9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25														
	キッズ 小学生水泳教室(3・4年生)	齋藤香・太田香南子	17:00~18:15		9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25														
	プールサイドヒーリングヨガ	大城京子	18:30~19:30		9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25														
木	腰痛・肩こり解消	飯野真夕	10:00~11:15		10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26														
	レディース水泳	丸子敦子	13:15~14:30		10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26														
	キッズ 幼児遊泳教室(めだか組)	齋藤香・太田香南子	15:00~16:15		10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26														
	キッズ 小学生水泳教室(1・2年生)	齋藤香・太田香南子	16:30~17:45		10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26														
	エクササイズ	飯野真夕	18:30~19:45		10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26														
金	水泳教室	齋藤香・木村利恵子	10:00~11:15	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27														
	キッズ 幼児遊泳教室(ひよこ組)	齋藤香・太田香南子	15:00~16:15	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27														
	小学生水泳教室(1・2年生)	齋藤香・太田香南子	16:30~17:45	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27														
土	ベビースイミングAチーム	高橋曜子・高橋喜久代	9:30~10:30	5		19				17		31	7		21																
	ベビースイミングBチーム	高橋曜子・高橋喜久代	9:30~10:30		12		26			10		24			14		28														

夏期営業のためお休みです。



夏期営業のためお休みです。



健康づくり教室(3300円)				4月					5月					6月					7月					8月					9月				
火	健康増進のための基礎Yoga	伊藤咲良	10:00～11:00	1	8	15	22				13	20	27	3	10	17	24		1	・7月開催の講座受講料は6月分に含まれます ・9月開催の講座受講料は10月分に含まれます											23	30	
	腰痛・膝痛改善ストレッチ&トレーニング	阿部知子	13:30～14:30	1	8		22	29			13	20	27	3	10	17	24		1												23	30	
	ピラティスA	小林恵理子	18:30～19:45	1	8	15	22				13	20	27	3	10	17	24		1												23	30	
水	健康太極拳 B	原田恵子・武山恵利子	10:00～11:15		9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25																
	はじめてのフラダンス	藤澤千秋	13:30～14:30		9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25																
	アフター6ボディメンテナンス	平松弘子	18:30～19:30		9	16	23	30			14	21	28	4	11	18	25																
木	バレトン	荒木友子	10:00～11:00		10	17	24		1	8	15	22		5	12	19	26																
	ママのための整うヨガ	大城京子	11:15～12:15		10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26																
	ボディメイクピラテスストレッチ	小林恵理子	13:30～14:45		10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26																
	ZUMBA®教室	片桐幸子	18:30～19:30		10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26																
金	健康太極拳 A	原田恵子・武山恵利子	10:00～11:15	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27																
	ほぐれるストレッチ教室	sana	11:30～12:30											6	13	20	27																
	キレイな姿勢をつくるピラティス	阿部知子	13:30～14:30	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27																
	はじめてのキッズバレエ	東海林文乃	16:30～17:30	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27																
	ヨーガ	横倉康子	18:30～19:45	4	11	18	25			9	16	23	30	6	13	20	27																
土	はじめてのバレトン	荒木友子	10:00～11:00	5	12	19	26			10	17	24		7	14	21	28																
	リフレッシュヨガ	荒木友子	11:15～12:15	5	12	19	26			10	17	24		7	14	21	28																
	やさしいヨーガ	横倉康子・阿部理庸子	13:30～14:45	5	12	19	26			10	17	24	31	7	14	21	28																

●ピラティス教室9/23（火）は
17：00～18：15へ変更となります。
お間違えのないようお願いします。
●腰痛・膝痛改善ストレッチ&ト
レーニング4/15⇒4/29 13：00～
14：00へ変更となります

夏期営業のためお休みです。

夏期営業のためお休みです。



●ピラティス教室9/23（火）は
17：00～18：15へ変更となります。
お間違えのないようお願いします。
●腰痛・膝痛改善ストレッチ&ト
レーニング4/15⇒4/29 13：00～
14：00へ変更となります

令和7年度 講座予定表 山形市馬見ヶ崎プール（10～3月）

2025年6月24日

プール教室(大人2200円、キッズ3300円 入場料別)				10月					11月					12月					1月					2月					3月				
水	シェイプアップ	飯野真夕	10:00～11:15	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17			7	14	21		4		18	25		4	11	18	25		
	アクアフィットネス	佐竹理香	13:30～14:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17			7	14	21		4		18	25		4	11	18	25		
	膝痛腰痛らくらく水中運動	武田美紀子	14:45～15:45	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17			7	14	21		4		18	25		4	11	18	25		
	キッズ 小学生水泳教室(3・4年生)	齋藤香・太田香南子	17:00～18:15	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17			7	14	21		4		18	25		4	11	18	25		
	プールサイドヒーリングヨガ	大城京子	18:30～19:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17			7	14	21		4		18	25		4	11	18	25		
木	腰痛・肩こり解消	飯野真夕	10:00～11:15		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18			8	15	22		5	12	19	26		5	12	19			
	レディース水泳	丸子敦子	13:15～14:30		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18			8	15	22		5	12	19	26		5	12	19			
	キッズ 幼児遊泳教室(めだか組)	齋藤香・太田香南子	15:00～16:15		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18			8	15	22		5	12	19	26		5	12	19			
	キッズ 小学生水泳教室(1・2年生)	齋藤香・太田香南子	16:30～17:45		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18			8	15	22		5	12	19	26		5	12	19			
	エクササイズ	飯野真夕	18:30～19:45		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18			8	15	22		5	12	19	26		5	12	19			
金	水泳教室	齋藤香・木村利恵子	10:00～11:15		10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19			9	16	23		6	13	20	27		6	13		27		
	キッズ 幼児遊泳教室(ひよこ組)	齋藤香・太田香南子	15:00～16:15		10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19			9	16	23		6	13	20	27		6	13		27		
	小学生水泳教室(1・2年生)	齋藤香・太田香南子	16:30～17:45		10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19			9	16	23		6	13	20	27		6	13		27		
土	ベビースイミングAチーム	高橋曜子・高橋喜久代	9:30～10:30																														
	ベビースイミングBチーム	高橋曜子・高橋喜久代	9:30～10:30																														

健康づくり教室(3300円)				10月					11月					12月					1月					2月					3月				
火	健康増進のための基礎Yoga	伊藤咲良	10:00～11:00		7		21	28			11	18		2	9	16	23			6	20			3	10	17			3	10	17	24	31
	腰痛・膝痛改善ストレッチ&トレーニング	阿部知子	13:30～14:30		7		21	28			11	18		2	9	16	23			6	20			3	10	17			3	10	17	24	31
	ピラティスA	小林恵理子	18:30～19:45		7		21	28			11	18		2	9	16	23			6	20			3	10	17			3	10	17	24	31
水	健康太極拳 B	原田恵子・武山恵利子	10:00～11:15	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17				7	14	21		4		18	25		4	11	18	25	
	はじめてのフラダンス	藤澤千秋	13:30～14:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17				7	14	21		4		18	25		4	11	18	25	
	アフター6ボディメンテナンス	平松弘子	18:30～19:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17				7	14	21		4		18	25		4	11	18	25	
木	バレトン	荒木友子	10:00～11:00	2	9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18				8	15	22		5	12	19	26		5	12	19		
	ママのための整うヨガ	大城京子	11:15～12:15		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18				8	15	22		5	12	19	26		5	12	19		
	ボディメイクピラテスストレッチ	小林恵理子	13:30～14:45		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18				8	15	22		5	12	19	26		5	12	19		
	ZUMBA®教室	片桐幸子	18:30～19:30		9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18				8	15	22		5	12	19	26		5	12	19		
金	健康太極拳 A	原田恵子・武山恵利子	10:00～11:15		10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19				9	16	23		6	13	20	27		6	13		27	
	ほぐれるストレッチ教室	sana	11:30～12:30		10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19				9	16	23		6	13	20	27		6	13		27	
	キレイな姿勢をつくるピラティス	阿部知子	13:30～14:30		10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19				9	16	23		6	13	20	27		6	13		27	
	はじめてのキッズバレエ	東海林文乃	16:30～17:30		10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19				9	16	23		6	13	20	27		6	13		27	
	ヨーガ	横倉康子	18:30～19:45		10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19				9	16	23		6	13	20	27		6	13		27	
土	はじめてのバレトン	荒木友子	10:00～11:00	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20				10	17	24		7	14	21	28		7	14	28		
	リフレッシュヨガ	荒木友子	11:15～12:15	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20				10	17	24		7	14	21	28		7	14	28		
	やさしいヨーガ	横倉康子・阿部理庸子	13:30～14:45	4	11	18	25		1	8	15	22		6	13	20				10	17	24		7	14	21	28		7	14	21		