

西大寺ふれあいセンター水泳講座[4月-9月]

健康づくりプール講座

水深

《 しっかり動いて体力向上したい方に！ 》 110cm



アクアファイター

【日程】

4月14日～9月22日

〈全19回〉

5/5、6/2、7/21、8/11
を除く毎週月曜日

【時間】

11:00～12:00

【内容】

軽くパンチやキックの動きを取り入れて全身の持久力アップとコンディショニングをしましょう！！

受講料: 15,580 円
講師: 高橋 抄千江先生



WEB 申込フォーム

リズムに合わせて楽しく！ アクアエクササイズ

【日程】

4月15日～9月16日

〈全17回〉

4/29、5/6・20、
6/3・10、8/12
を除く毎週火曜日

【時間】

9:55～10:55

【内容】

音楽に合わせて、全身を使った有酸素運動と、水中ウォーキング等で全身の筋肉と、歩行能力などを向上させるプログラムです！

講料: 13,940 円
講師: 福井 明美先生



WEB 申込フォーム

シェイプアップ アクア

【日程】

4月16日～9月17日

〈全21回〉

6/4、8/13
を除く毎週水曜日

【時間】

11:00～12:00

【内容】

水中で簡単なコンビネーションを取り入れ、身体を動かし楽しみながらシェイプアップ！

受講料: 17,220 円
講師: 高橋 抄千江先生



WEB 申込フォーム

アクアコア

【日程】

4月17日～9月18日

〈全20回〉

6/5、7/10、8/14
を除く毎週木曜日

【時間】

11:00～12:00

【内容】

水圧や水の抵抗をうまく使いながら、体幹部の筋肉を適度に鍛えていきます！

受講料: 16,400 円
講師: 高橋 抄千江先生



WEB 申込フォーム

アクアサーキット

【日程】

4月18日～9月19日

〈全20回〉

5/2、6/6、8/15
を除く毎週金曜日

【時間】

11:00～12:00

【内容】

水中で有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズ！

受講料: 16,400 円
講師: 林 久美先生



WEB 申込フォーム

【場所】 2階温水プール 【定員】 各コース30名

【対象】 高校生以上 【締切】 4/6(日)必着

受講料お支払いに
PayPay コード決済も
ご利用いただけるように
なりました！

講座受講料およびアスレチックコーナー利用料改定のご案内

いつも岡山市ふれあい公社の運営にご支援を賜り、誠にありがとうございます。

岡山市ふれあい公社が主催する講座の受講料および、アスレチックコーナーの利用料につきましては、開館以来約 30 年間、消費税分を除いては値上げを行わずに運営してまいりました。

しかしながら、昨今の物価高騰等により本事業の継続が非常に厳しい状況となっております。

つきましては、令和 7 年 4 月より受講料および利用料を改定させていただくこととなりました。

何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

公益財団法人岡山市ふれあい公社

本講座は 2025 年 2 月 5 日時点の予定です。変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

お申込み・お問い合わせは…

来館または、はがき、FAX、メール・WEB 申込フォームにて講座名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を記入し
4月6日（日） 必着で下記までお申込みください。

※応募多数の場合は抽選（岡山市民の方優先）、少数の場合は中止することもあります。
※締切後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問い合わせください。

※メールおよびFAXでお申込みいただいた場合は、折り返し受信した旨を連絡させていただきます。2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。

※受講の可否については、締切後、郵送にてご連絡いたします。

なお、メール・WEBでお申込みをされた方にはメールにてご連絡いたします。

締切後7日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ずご連絡ください。

※講座の日程は変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

※ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。

【お申込み・お問い合わせ先】

西大寺ふれあいセンター 管理事業係

〒704-8116

岡山市東区西大寺中二丁目16-33

TEL 086-944-1800

FAX 086-944-1801

Eメール s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

ホームページ <http://www.okayama-fureai.or.jp/>

講座情報
ホームページ



講座申込書（FAXや来館でのお申込みにご使用ください）

講座名		申込日	
		令和	年 月 日
ふりがな		性別	年齢
氏名			
住所	〒		
TEL			
ときめきプラザ会員「生涯学習講座受講割引券」を使用する		使用する	

※受講をお申込みの際の個人情報は、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、講座運営上必要な資料作成(名簿、名札等)、担当講師への情報提供に利用させていただきます。