

運動公園

『お願い』

土曜・日曜・祝日は、大会・イベントの開催により、駐車場の混雑が予想されます。

駐車台数には限りがございますので、徒歩・自転車・公共交通機関をご利用下さい。
ご協力をお願いいたします。

体育館 個人利用をご希望の方は、空き状況をご確認の上ご来館下さい。
(※団体予約は前日まで可能です。予約・空き状況は変動しますので施設までお問い合わせ下さい)

※ 教室参加には事前申し込みが必要です。

番号	教室名	開催日	時間	場所
①	親子のびのびピラティス (コナミワンコイン)	1/10(水)、17(水)、24(水)、31(水) 2/ 7(水)、14(水)、21(水)、28(水)	16:00~17:00	屋内プール会議室 1/17は多目的室 1/10、24、31は剣道場
②	X55 (コナミワンコイン)	1/4(木)、11(木)、18(木)、25(木) 2/1(木)、 8(木)、15(木)、22(木)	19:00~20:00	剣道場
③	骨盤底筋エクササイズ (コナミワンコイン)	1/5(金)、12(金)、19(金)、26(金) 2/2(金)、 9(金)、16(金)、23(金)	16:00~17:00	屋内プール会議室 1月は剣道場
④	シェイプアップボクシング (コナミワンコイン)	1/6(土)、13(土)、20(土) 2/3(土)、10(土)、17(土)、24(土)	10:00~11:00	屋内プール会議室 1月は剣道場
⑤	ジュニアバレエ	1/10(水)、17(水)、24(水)、31(水) 2/ 7(水)、14(水)、21(水)、28(水)	17:00~18:00	屋内プール研修室 1/17は多目的室 1/10、24、31は剣道場
⑥	はじめてバレエ (コナミワンコイン)	1/10(水)、17(水)、24(水)、31(水) 2/ 7(水)、14(水)、21(水)、28(水)	19:00~20:00	屋内プール研修室 1/17は多目的室 1/10、24、31は剣道場
⑦	ジュニアダンス	1/4(木)、11(木)、18(木)、25(木) 2/1(木)、 8(木)、15(木)、22(木)	17:00~18:00	屋内プール研修室 1月、2/8は剣道場
⑧	らくらくエアロ(初級)⑥ 託児付き	2/6(火)	10:00~11:30	多目的室
⑨	カワイ2、3歳 親子体操教室 (1~3月)	1/15(月)、22(月)、29(月) 2/ 5(月)、19(月)、26(月)	10:00~11:00	小体育室 1/22は大体育室C
⑩	カワイ体育教室 (1~3月)	1/10(水)、17(水)、24(水) 2/ 7(水)、14(水)、21(水)、28(水)	15:30~16:30 16:40~17:40	小体育室 2/14は大体育室C
⑪	ピラティス&ストレッチ⑤	1/11(木)、18(木)、25(木)、2/1(木)	10:00~11:30	多目的室
⑫	親子トランポリン③	1/21(日)	①15:30~16:30 ②16:50~17:50	大体育室C面
⑬	親子トランポリン④	2/24(土)	①18:30~19:30 ②19:50~20:50	大体育室C面

プール 12/31(日)~1/31(水)の期間、水の入替え・設備機器保守点検及び修理の為、臨時休館となります。

番号	教室名	開催日	時間	場所
⑭	幼児・小学生水泳教室 (水曜日コース)	2/7(水)、14(水)、21(水)、28(水)	16:30~17:20 17:30~18:20	幼児プール 屋内プール (5、6、7コース)
⑮	幼児・小学生水泳教室 (木曜日コース)	2/1(木)、8(木)、15(木)、22(木)	16:30~17:20 17:30~18:20	
⑯	幼児・小学生水泳教室 (金曜日コース)	2/2(金)、9(金)、16(金)、23(金)	16:30~17:20 17:30~18:20	

陸上競技場(海老名アスレティクスアカデミー実施時間は競技場のご利用ができません、予めご了承下さい)

教室名	開催日	時間	場所
海老名アスレティクスアカデミー	1/5(金)、12(金)、19(金)、26(金) 2/2(金)、 9(金)、16(金)、23(金)	16:30~18:00	陸上競技場 (雨天時は総合体育館内)

- ・ 毎週火・金曜日(休場日、大会・教室開催時を除く)は終日無料開放となります。
- ・ 陸上競技場ご利用の方は、来場される前に利用状況をご確認下さい。

野球場 12/1(金)~3/31(土)の期間、芝養生の為ご利用になれません。

庭球場 1/10(水)、1/22(月)【予備日】、2/5(月)、19(月)【予備日】の13:00~17:00は
クラブハウス・コート清掃の為、休場となります。

北部公園

『お願い』

平日午前・土曜・日曜・祝日は、駐車場の混雑が予想されます。
 駐車台数には限りがございますので、徒歩・自転車・公共交通機関をご利用下さい。
 ご協力をお願いいたします。
 (予約を取られていても優先的に駐車することはできません)

体育室 * 体育室個人開放日 (I区分9:00~12:00、II区分12:00~15:00、III区分15:00~18:00、IV区分18:00~21:00)

	1月	2月
土曜日	6日	3日、17日
日曜日	7日、21日	4日、18日
祝日		
火曜日 (IV区分のみ片面)	16日、30日	6日、20日

・個人利用をご希望の方は、空き状況をご確認の上ご来館下さい。

(※団体予約は前日まで可能です。予約・空き状況は変動しますので施設までお問い合わせ下さい)

番号	教室名	開催日	時間	場所
⑰	ラテンダンス (ワンコイン)	1/9(火)、16(火)、23(火)、30(火) 2/6(火)、13(火)、20(火)、27(火)	12:45~13:45	多目的室
⑱	フラダンス(初級)	1/9(火)、16(火)、23(火)、30(火) 2/6(火)、13(火)、20(火)、27(火)	14:00~15:00	多目的室
⑲	骨盤底筋エクササイズ (ワンコイン)	1/5(金)、12(金)、19(金)、26(金) 2/2(金)、9(金)、16(金)、23(金)	15:30~16:30	多目的室
⑳	らくらくエアロ(初級)⑤ (託児付き)	1/24(水)	10:00~11:30	体育室

プール

番号	教室名	開催日	時間	場所
⑳	小学生水泳教室 A・B コース	1/8(月)、15(月)、22(月)、29(月) 2/5(月)、12(月)、19(月)、26(月)	A16:30~17:30 B17:30~18:30	杉本小学校側3コース ロングコース含む
㉑	小学生水泳教室 C・Dコース	1/5(金)、12(金)、19(金)、26(金) 2/2(金)、9(金)、16(金)、23(金)	C16:30~17:30 D17:30~18:30	杉本小学校側3コース ロングコース含む
㉒	小学生水泳教室 E・F コース	1/9(火)、16(火)、23(火)、30(火) 2/6(火)、13(火)、20(火)、27(火)	E16:30~17:30 F17:30~18:30	杉本小学校側3コース ロングコース含む
㉓	小学生水泳教室 G・H コース	1/7(日)、14(日)、21(日)、28(日) 2/4(日)、11(日)、18(日)、25(日)	G11:20~12:20 H10:20~11:20	杉本小学校側3コース ロングコース含む
㉔	小学生水泳教室 I コース	1/6(土)、13(土)、20(土)、27(土) 2/3(土)、10(土)、17(土)、24(土)	10:20~11:20	杉本小学校側3コース ロングコース含む
㉕	水中ウォーキング	2/6(火)、13(火)、20(火)、27(火)	10:30~11:20	杉本小学校側2コース

【お知らせ】

はじめて水泳教室 2月開講！
 プール利用券でご参加いただける30分のショートレッスンです(定員10名)
 『はじめてクロール』月曜日 11:30~12:00
 『はじめて 平泳ぎ』金曜日 11:30~12:00
 ※教室実施に伴い、月・金の11:00~12:20の間はプールコースの利用方法が異なりますので予めご了承ください。
 参加方法やプールコース制限等の詳細は体育館受付までお問い合わせください

各庭球場

・天候等により利用できない場合がありますので、ご確認をお願いいたします。

下今泉庭球場 TEL046-235-3776

運動公園庭球場 TEL046-234-9711

今里庭球場 TEL046-234-9630

北部公園体育館 TEL046-292-3300

高座施設組合屋内温水プール

【教室のご案内】

◆2月・3月 成人水泳教室・パーソナルレッスン (25Mプール)

申込期間 : 1/19(金)～ (AM9:00～AM10:00 2階会議室) (AM10:00～受付にて申込を受付けます)

教室名	曜日	時間	参加費
クロール	火	10:30～11:20	¥3,600(全6回)
初心者・平泳ぎ	水	10:30～11:20	¥4,200(全7回)
背泳ぎ・バタフライ	金	10:30～11:20	¥4,800(全8回)
健康寿命アップ教室	水	12:00～13:00	¥4,200(全7回)
水中ウォーキング	木	10:30～11:20	¥4,800(全8回)
	木	11:30～12:20	¥4,800(全8回)
Good Byeメタボ	火	12:30～13:20	¥500(各1回)
アクアエクササイズ	火	18:30～19:20	¥500(各1回)
アクアストレッチ	金	12:30～13:20	¥500(各1回)
アクアギア	金	18:30～19:20	¥500(各1回)
腰痛改善アクア	水	13:00～13:20	無料(各1回)
ベビーズタイム	毎日	10:30～12:20	¥500(各1回)
パーソナルレッスン	水・木	13:30～15:30	30分 : ¥1,500
	土	15:30～18:30	50分 : ¥2,500 ハイドロ: ¥3,000

◆2月・3月 スタジオ教室(2Fスタジオ)

申込期間 : 1/19(金)～ (AM9:00～AM10:00 2階会議室) (AM10:00～受付にて申込を受付けます)

教室名	曜日	時間	参加費
ヨガ	水	9:20～10:20	¥6,000(全8回)
やさしいパワーヨガ	水	10:30～11:30	¥6,000(全8回)
初めてのヒップホップダンス(年中～)	木	15:30～16:20	¥4,500(全6回)
ヒップホップダンス初級(年中～)	木	16:30～17:20	¥4,500(全6回)
ヒップホップダンス中級(小学1年～)	木	17:30～18:20	¥4,500(全6回)
アロマリラックスヨガ	金	10:30～11:30	¥6,000(全8回)
2ヶ月で改善ヨガ	土	10:30～11:30	¥6,000(全8回)
らくらくストレッチ	火	11:00～11:50	¥500(各1回)
ピラティス	木	10:30～11:20	¥500(各1回)
セルフケア	木	10:10～10:30	無料(各1回)
いきいき体操	金	12:00～12:20	無料(各1回)

【1月 イベント】

◆1/5(金)お正月イベント、お餅振舞サービス(先着400名)

◆1/7(日)遠藤牧夫コーチプラチナレッスン

成人レッスン12:30～14:30、お子様レッスン15:30～16:30

お問合せ: 高座施設組合屋内温水プール

(TEL) 046-238-8780

(所在地) 海老名市本郷20-1

(ウェブサイト) <https://kouzapool.jp/>