

2025年度【第4期:12月～】		シンコースポーツアクアプラザ「トレーニング教室」プログラム開催日																
教室名	担当	曜日	時間	対象	定員	受講料	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	遅刻	持ち物、その他
バレトン®ソール&フロー	池内	月	10：10-11：10	18歳以上 (高校生除く)	25名	5,940円	12/8	12/15	12/22	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16		10分程度	タオル、水分
やさしいエアロエクササイズ	KAZUE		11：40-12：25	18歳以上 (高校生除く)	30名	4,950円	12/8	12/15	12/22	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16		10分程度	タオル、水分、室内シューズ
BODY PUMP	滝本		13：00-14：00	18歳以上 (高校生除く)	20名	5,940円	12/8	12/15	12/22	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16		5分程度	タオル、水分、室内シューズ
ヨガ&ストレッチ	KAZUE		14：30-15：30	18歳以上 (高校生除く)	25名	5,940円	12/8	12/15	12/22	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16		5分程度	タオル、水分、ヨガマット
アイドルダンス（月）	HIT'S Dance Space講師		16：30-17：20	年中・年長	25名	4,950円	12/8	12/15	12/22	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16 発表会		10分程度	タオル、水分、室内シューズ ※追加申込は3回目迄
アーティストダンス（月）	HIT'S Dance Space講師		17：30-18：20	小学生	25名	4,950円	12/8	12/15	12/22	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16 発表会		10分程度	タオル、水分、室内シューズ ※追加申込は3回目迄
BODY PUMP45	柴田		18：45-19：30	18歳以上 (高校生除く)	20名	4,950円	12/8	12/15	12/22	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16		5分程度	タオル、水分、室内シューズ
BODY COMBAT	柴田		19：45-20：45	18歳以上 (高校生除く)	30名	5,940円	12/8	12/15	12/22	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16		10分程度	タオル、水分、室内シューズ
子連れ産後ヨガ	NAOMI	火	10：10-10：55	産褥期明けから産後1年までのママと赤ちゃん	15組	6,600円	12/9	12/16	12/23	1/6	1/13	1/20	1/27	2/10	2/17	2/24	いつからでも	タオル、水分、ヨガマット、大き目のバスタオル、おきにいりのおもちゃなど
心と体のタメになるヨガ	NAOMI		11：15-12：15	18歳以上 (高校生除く)	25名	6,600円	12/9	12/16	12/23	1/6	1/13	1/20	1/27	2/10	2/17	2/24	10分程度	タオル、水分、ヨガマット
NEW ZUMBA®	Sara		13：00-13：45	18歳以上 (高校生除く)	30名	5,500円	12/2	12/9	12/16	12/23	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	10分程度	タオル、水分、室内シューズ
NEW 姿勢改善ピラティス	Sara		14：00-15：00	18歳以上 (高校生除く)	25名	6,600円	12/2	12/9	12/16	12/23	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	10分程度	タオル、水分、ヨガマット
バレトン®スタンディング70-30	池内		18：50-19：20	18歳以上 (高校生除く)	30名	3,600円	12/2	12/9	12/16	12/23	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	5分程度	タオル、水分
BODY PUMP	大橋		19：45-20：45	18歳以上 (高校生除く)	20名	6,600円	12/2	12/9	12/16	12/23	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	5分程度	タオル、水分、室内シューズ
癒しヨガ	Megu (山内)	木	10：10-11：10	18歳以上 (高校生除く)	25名	6,600円	12/4	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	10分程度	タオル、水分、ヨガマット
NEW Music Style Yoga	Megu (山内)		11：20-12：20	18歳以上 (高校生除く)	15名	6,600円	12/4	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	10分程度	タオル、水分、ヨガマット
BODY PUMP	大橋		13：00-14：00	18歳以上 (高校生除く)	20名	6,600円	12/4	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	5分程度	タオル、水分、室内シューズ
BODY COMBAT	大橋		14：30-15：30	18歳以上 (高校生除く)	30名	6,600円	12/4	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	5分程度	タオル、水分、室内シューズ
ピラティス	野並		18：30-19：30	18歳以上 (高校生除く)	30名	5,940円	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	2/5	2/19	2/26		10分程度	タオル、水分、ヨガマット
リトモス®	野並		19：45-20：45	18歳以上 (高校生除く)	30名	5,940円	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	2/5	2/19	2/26		10分程度	タオル、水分、室内シューズ
ZUMBA®	片岡	金	11：30-12：30	18歳以上 (高校生除く)	30名	6,600円	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	10分程度	タオル、水分、室内シューズ
セルフコンディショニング	SAKI		13：00-14：00	18歳以上 (高校生除く)	25名	6,600円	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	10分程度	タオル、水分、ヨガマット
NEW うごく!きたえる!エアロエクササイズ!	片岡		14：30-15：30	18歳以上 (高校生除く)	30名	6,600円	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	10分程度	タオル、水分、室内シューズ ヨガマット（大き目バスタオル）
アイドルダンス（金）	HIT'S Dance Space講師		16：30-17：20	年中・年長	25名	5,500円	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13 発表会	10分程度	タオル、水分、室内シューズ ※追加申込は3回目迄
アーティストダンス（金）	HIT'S Dance Space講師		17：30-18：20	小学生	25名	5,500円	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13 発表会	10分程度	タオル、水分、室内シューズ ※追加申込は3回目迄
BODY PUMP45	滝本		18：45-19：30	18歳以上 (高校生除く)	20名	5,500円	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	5分程度	タオル、水分、室内シューズ
BODY COMBAT	SAKI		19：45-20：45	18歳以上 (高校生除く)	30名	6,600円	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	10分程度	タオル、水分、室内シューズ

◆申請期間

10/15（水）0:00～10/26（日）23:59

HPから教室の申込ができる期間です。定員を超えた教室に関しては、抽選となります。

※入力されたニックネームで「抽選結果の確認」をお願いします。

◆入金期間

11/3（月・祝）9:00～11/10（月）20:00

※11/5（水）休館。入金最終手続き時間は（月～土）20時迄、（日祝）17時迄

申請期間に申込をし当選された方が施設での入金手続きをする期間で、入金期間内に手続きがない場合は

自動的にキャンセルとなります。支払いは現金もしくは、交通系のICカードのみです。

※ICカードのチャージは出来ません。また一部取り扱いが出来ない場合もございます。

※ICカードでのご入金の場合、返金対応ができませんのでご注意ください。

※入金手続きは、閉館時間の1時間前までにお越しくくださいますようご協力をお願いします。

原則、ご入金後のキャンセル、教室の変更は致しかねます。

◆申請方法

※申請はHPからのみとなり、施設では受け付けておりません

教室に参加される場合は、申請期間内にHPの「定期教室」→「該当教室」→「予約はこちら」から申込をします。



トレーニング教室
の申請は↑こちら

【メール認証】【LINEアカウント】【グーグルアカウント】【Grafferアカウント】のいずれかでログインをし、「メールアドレス」が必要となります。

選択されたログイン方法は、こちらでは把握できませんので、お客様自身で把握をお願い致します。

申請の確認は、申請期間にご登録いただいたメールアドレスに届く「申請結果のお知らせ」（PDF）で
ご確認ください。※メールが届くよう設定をお願い致します。

◆抽選結果発表

申請期間終了後（2-3日前後）HP「お知らせ」から「抽選結果のお知らせ」もしくは、
施設にて「抽選結果」掲示物で当選のご確認をお願いします。

入金前日までに確認ができない場合、施設までお問い合わせください。

※キャンセル待ち表記は5番までとなります。

※後日「抽選結果のお知らせ」（PDF）が登録のメールアドレスにも届きます。



ニックネームの
確認は↑こちら
（アクアプラザ公式HP）

◆キャンセル待ち

※連絡から3日間繋がらない場合、辞退扱いとなります

キャンセルが出た場合、11/13（木）～15（土）の期間「施設」より「キャンセル待ち①」の方より順番に
お電話にて連絡をしますので、お問い合わせはご遠慮くださいますようご協力をお願いします。

◆追加申込開始

11/17（月）9:00～ 施設の受付にて

入金期間を過ぎ、空きがある教室に関しては施設での申込手続き（入金を含む）が可能です。

●一部回数の制限があるものがございます。

①水泳教室（親子・子ども）、トレーニング室（キッズ）は3回目開始後の、追加申込はできません

②水泳教室（大人）は5回目開始後の、追加申込はできません

③トレーニング室（大人・親子）は「残回数のご入金」で追加申込可能

※空きがある場合、トレーニング室の教室は、キッズ以外「1回800円」で参加可能です。

※水泳教室は途中からの参加でも受講料の割引はございません。

（水泳教室：例）10回5,500円の教室に、2回目からの追加申込に関しても10回分のご入金となります。

（トレーニング教室：例）6,600円の教室：残8回×660円（5,280円）でお申し込みが可能です。

シンコースポーツアクアプラザ TEL050-8882-6416

（基本 水曜日休館：祝日は営業・翌平日が休館）平日9時～21時、日祝9時～18時