

品川リフラ赤穂市民総合体育館 2025年度 教室案内



〒678-0239 兵庫県赤穂市加里屋1278番地
TEL：0791-45-2091 FAX：0791-45-2093
【休館日：月曜日（祝祭日の場合は開館）】

赤穂市指定管理者
赤穂S & Pマネジメント共同事業体

自己スキルアップ、健康維持、ダイエット、頑張るあなたをサポートします！

スイミングスクール

『泳げない』『水に不慣れな方』への基本コース、『もっと上手に泳ぎたい方』への能力アップコース、その他アクアビクスやウォーキングなど手軽に楽しめるコースが揃っています。

【 ス ク ー ル 時 間 割 】

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00					選手 選手育成
10:00	アクアビクス(O2)	成人スイム(S3①)	成人スイム(S4①)	アクアビクス(O5)	子どもスクール(B6①) 3歳~小学生 ※5級~ピーパー
11:00	ベビースイミング		ベビースイミング		子どもスクール(C6①) 4歳~小学生
12:00					ベビー スイミング
13:00					
14:00	成人スイム(S2)	健康ウォーキング(W3)	成人スイム(S4②)	成人スイム(S5)	子どもスクール(B6②) 3歳~小学生 ※5級~ピーパー
15:00	幼児(A2) 3歳~6歳		幼児(A4) 3歳~6歳		子どもスクール(B6③) 3歳~小学生
16:00	子どもスクール(B2) 3歳~小学生	子どもスクール(B3) 3歳~小学生	子どもスクール(B4) 3歳~小学生	子どもスクール(B5) 3歳~小学生	子どもスクール(C6②) 4歳~小学生
17:00	子どもスクール(C2) 4歳~小学生	子どもスクール(C3) 4歳~小学生	子どもスクール(C4) 4歳~小学生	子どもスクール(C5) 4歳~小学生	子どもスクール(D6) 5歳~小学生
18:00	子どもスクール(D2) 5歳~小学生	子どもスクール(D3) 5歳~小学生	子どもスクール(D4) 5歳~小学生	選手	子どもスクール(D5) 5歳~小学生
19:00	選手 選手育成	選手	選手育成	選手 選手育成	成人スイム(S6)
20:00		成人スイム(S3②)			
21:00					

受講料	
クラス	受講料(月額)
週1回コース	4,000円
週2回コース	6,000円
週3回コース	7,000円
成人コース	7,500円
選手コース	8,000円
1ヶ月体験	4,500円

◇金額はいずれも税込です。
◇成人コースはフリー出席制、フリー遊泳付きです。



プライベートレッスン	
時間	受講料(1人)
30分	1,000円
60分	1,600円

◇金額はいずれも税込です。
◇受講は予約制となります。体育館受付にてお申込みください。
◇定員は1回10名までといたします。

スクール用品販売	
商品	価格
男子水着	1,600円
女子水着	3,300円
キャップ	550円
ワッパン	200円

◇金額はいずれも税込です。
◇体育館受付にてお買い求め下さい。
◇水着はご自身でお持ちの物を使用していただいてもかまいません。

ベビークラス・日曜クラスのご案内

●ベビークラス(月3回)
・開催日時
火曜・木曜クラス…11:00~12:00
(火曜・木曜の開催日より3回選択して参加いただきます)
土曜クラス…11:00~12:00
・受講料 4,000円/月(税込)

●日曜クラス(月3回)
・開催日時
日曜…10:00~11:00
・受講料 4,000円/月(税込)

◇いずれも月間の開催カレンダーによりにレッスンを行います。
◇参加にあたっては、毎月のお申込みが必要になります。(3日前までにお申込みください)

会員種別・割引制度		内容	年会費	受講料	通常料金
子ども	スイミング幼児体操併学	スイミング1回 幼児体操1回	2,000円	6,000円	7,000円
		スイミング2回 幼児体操1回		7,500円	9,000円
		スイミング3回 幼児体操1回		8,500円	10,000円

(金額はいずれも税込 受講料は月額)

幼児体操教室

跳び箱・鉄棒・マット運動などの運動遊びと、プールでの水遊びで、元気な子どもに育てましょう！

親子コース

親子体操(50分) 7・8月はプール
対象：1歳半～3歳未満のお子様と保護者様

成長と共に薄れていく肌の触れ合いを深めながら、幼児の運動能力を引き出すために親子で楽しく体操しましょう。

プレ(3・4歳児)コース

体操(50分) 7・8月はプール
対象：3歳児および4歳児の未就園のお子様

いろいろな運動を体験させ、楽しく活動することで基本的な運動能力を身に付け、自立する心を養います。

年少(3歳児)コース

体操(40分)+プール(30分)
対象：2024年4月1日現在で満3歳になるお子様

楽しく体操をすることで基本的な運動能力を養い、走る・跳ぶ・投げるなどの動きを基本から応用まで、段階的にマスターします。

年中(4歳児)コース

体操(40分)+プール(30分)
対象：2024年4月1日現在で満4歳になるお子様

跳び箱・鉄棒・マット・ボール運動などを、個人の能力に合わせて段階的にマスターします。

年長(5歳児)コース

体操(40分)+プール(30分)
対象：2024年4月1日現在で満5歳になるお子様

跳び箱・鉄棒・マット・ボール運動などを、個人の能力に合わせて段階的にマスターします。



【体操教室時間割】

	火	水	木	金
10:00	親子(Y-1) ※1歳半～2歳半	プレ(Y-5)	プレ(Y-8)	親子(Y-12) ※1歳半～2歳半
10:50	親子(Y-2) ※2歳半～3歳			親子(Y-13) ※2歳半～3歳
15:00	年少(Y-3)	年中(Y-6)	年少(Y-9)	年中(Y-14)
16:00	年長(Y-4)	年長(Y-7)	年中(Y-10)	年長(Y-15)
17:00			年長(Y-11)	
18:00				

受講料 (月額)	
各コース(週1回)	3,000円

◇金額は税込です。



会員種別・割引制度		内容	年会費	受講料	通常料金
子ども	スイミング・幼児体操併学	スイミング1回 幼児体操1回	2,000円	6,000円	7,000円
		スイミング2回 幼児体操1回		7,500円	9,000円
		スイミング3回 幼児体操1回		8,500円	10,000円

(金額はいずれも税込、受講料は月額)

小学生の体操教室

《 KIDS トレーニング 》

運動が大好きな子どもも、苦手な子どもでも、元気いっぱい多様な運動を行います！

開催クラス 水曜日 KIDSトレーニング(小学生クラス)
金曜日 KIDSトレーニングJr.
(小学1～4年生クラス)
開催期間 4月～6月、7月～9月、10月～12月、1月～3月の各期間内で10回
開催時間 水曜日 17:00～18:00 金曜日 17:30～18:30
費用 1期(10回) 6,600円(税込)

平日は仕事があって参加できない・・・

《 幼児体操 土曜日クラス 》

参加させたいけど、平日は仕事があって参加できない…
そのようなご家庭のために、土曜日クラスを開催します！

開催クラス 親子クラス、4歳児クラス、5歳児クラス
開催期間 4月～5月、6月～7月、8月～9月、10月～11月、
12月～1月、2月～3月の各期間で6回
開催時間 親子 9:30～10:20
4歳児 10:30～11:20
5歳児 11:30～12:20
費用 1期(6回) 6,600円(税込)

■ KIDSトレーニング、幼児体操土曜日クラスは幼児体操平日クラスとは参加・申込方法が異なります。

詳しくは市民総合体育館窓口にてお問い合わせください。(各期開始の3日前までにお申込みください)

健康教室・種目教室

健康・体力づくりの目的に合わせた教室を選んで、心身ともにリフレッシュ!!

【健康教室】				
教室名	教室内容	対象	開催日程・場所	月会費
ヨガ	エクササイズ効果を高めたヨガでインナーマッスルを鍛え、体の歪みを直し、体脂肪を燃焼! ヨガの呼吸で心のストレスも解消!	15歳以上	木曜 10:00-11:30 武道場	2,700円
エアロビクス	心身のリフレッシュにとっても効果的、老廃物を排出し肩こり、腰痛も改善、睡眠の質が高まります! 簡単に楽しめるエアロビクスは気軽にオススメです。	15歳以上	水曜 19:00-20:00 武道場	2,700円
はつらつ健康	ストレッチやリズム体操で心も体も若々しく! 筋力アップで体も元気!!	50歳以上	水曜 9:00-10:00 武道場	2,000円
健康太極拳	『太極拳を通してより健康に』をモットーに、ストレッチと基本動作に重点を置いた教室です。太極拳を初めて学ぶ方にもおすすめの教室!!	15歳以上	木曜 10:00-11:30 武道場	2,700円
フィットネス太極拳	ストレッチ・バランス・筋トレなど、フィットネス要素を取り入れたい方におすすめの教室です。パワーストレッチで体幹を鍛えて、更に太極拳を基本から学べます。	15歳以上	木曜 19:00-20:30 武道場	2,700円

※詳細開催日は各教室の開催カレンダーをご確認ください。

《種目教室》				
教室名	教室内容	対象	開催日程・場所	月会費
バドミントン	初心者も経験者も大歓迎! レベルにあった練習でみんなで楽しくパワーアップ!	小学4年生以上	金曜 19:00-20:30 競技場	2,700円 (2,000円)
バスケットボール	パス、ドリブル、シュート! 走って跳んで楽しみましょう。毎月最後の練習日は試合形式で上手になったことが実感できます。	小学生	土曜 17:30-19:30 副競技場	(2,000円)
卓球	老いも若さも基礎から試合練習まで、みんなで楽しむ教室!!	小学4年生以上	水曜 19:00-20:30 競技場	2,700円 (2,000円)
剣道	『礼に始まり、礼で終わる。』竹刀を交え、心身の鍛錬をしませんか。	幼稚園以上	土曜 17:00-18:30 剣道場	2,700円 (2,000円)
競泳	『自分の意思で泳ぐ力を身に付けよう』 ～気づき 考え 泳ぐ～ ※定員25名程度	小中学生	木曜・土曜 19:30-21:00 室内プール	(4,000円)
ランニング	速く走るための動きづくりを中心に、更なる競技力の向上を目指すランニング教室!!	小・中学生	月2回(土曜) 9:30-11:00 陸上競技場	(2,000円)

※詳細開催日は各教室の開催カレンダーをご確認ください。

※()内は小学生の料金です。

【オトクな併学割引もあります!】

会員種別	内容	年会費	受講料	通常料金
大人	健康教室2教室	2,000円	5,000円	5,400円
	種目教室2教室		5,000円	5,400円
	健康教室と種目教室 各1教室		5,000円	5,400円
	はつらつ健康教室と健康教室 各1教室		4,350円	4,700円
	はつらつ健康教室と種目教室 各1教室		4,350円	4,700円
小人	種目教室2教室(競泳教室を除く)	2,000円	3,700円	4,000円
	種目教室2教室(競泳教室と他の種目教室)	2,000円	5,550円	6,000円





トレーニングジム



心身ともに元気に生活できるよう、加齢に伴う能力低下・バランス感覚の低下防止をはかります。
個々にあったエクササイズやリズム体操、ストレッチなど、楽しく体を動かして仲間と一緒に健康な体づくりをしましょう！

【料金表】

区分	期間	会費	入会金	内容	トレーニングジムおよびプールの利用区分					利用時間
					筋トレマシン	有酸素マシン	フィットネス教室	プール		
						土日	いつでも			
正会員	1年間	33,000円	2,000円	利用制限なくトレーニングおよびプールができ、フィットネス教室も無料で参加できます。	○	○	○	—	○	開館中全時間
	6ヶ月	20,000円			○	○	○	—	○	
	3ヶ月	12,000円			○	○	○	—	○	
	30日間	6,000円	—		○	○	○	—	×	
フリーウエイト会員	1年間	22,000円	2,000円	ダンベルやバーベル、マシンを使ったトレーニング ※器具利用制限あり	○	×	×	○	×	開館中全時間
	6ヶ月	13,000円			○	×	×	○	×	
	3ヶ月	8,000円			○	×	×	○	×	
	30日間	4,000円	—		○	×	×	×	×	
シルバー会員 (60歳以上)	1年間	22,000円	2,000円	60歳以上の方で、利用制限なくトレーニングができ、フィットネス教室も無料で参加できます。	○	○	○	○	×	開館中全時間
	6ヶ月	13,000円			○	○	○	○	×	
	3ヶ月	8,000円			○	○	○	○	×	
	30日間	4,000円	—		○	○	○	×	×	
ファミリー会員	正会員(1年間)		1名 1,000円	利用制限なくトレーニングおよびプールができ、フィットネス教室も無料で参加できます。	○	○	○	—	○	開館中全時間
	3名	90,000円			○	○	○	—	○	
	2名	63,000円			○	○	○	—	○	
	フリーウエイト会員(1年間)			ダンベルやバーベル、マシンを使ったトレーニング ※器具利用制限あり	○	×	×	○	×	
	2名	40,000円			○	×	×	○	×	
	シルバー会員(1年間)				60歳以上の方で、利用制限なくトレーニングができ、フィットネス教室も無料で参加できます。	○	○	○	○	
2名	40,000円	○	○	○		○	×			
ナイト会員	30日間	4,000円	—		○	○	○	×	×	18:00~21:00
ホリデー会員 (土・日・祝)	30日間	4,000円	—	利用制限なくトレーニングができ、フィットネス教室も無料で参加できます。	○	○	○	×	×	土日祝 9:00~21:00
ビジター	1回	1,000円	—		○	○	○	×	×	開館中全時間

※金額はいずれも税込です。

■トレーニングジムご入会の方は【各種ストレッチ教室】もご自由にご参加いただけます。

・ストレッチ ・太極拳 ・エアロビクス ・筋力トレーニング ・リズム体操 ・エクササイズヨガ など

■利用期間が3ヶ月以上の会員様は土曜・日曜に限り【プールの利用が可能】です。(利用時間はプール日程表をご確認ください)

■会員期間は入会日を起算とした期間です。

■中高生は保護者の同意書が必要です。

■入会金は初回申込時のみ必要です。(更新時不要)

■17:00~18:00はマシン調整のため利用できません。月曜日は休館日です。(祝祭日の場合は開館)

『スポーツはしたい。でも忙しくて続けられない。』という方にぴったり！短期間でいろいろなスポーツにチャレンジしましょう！

短期スポーツ教室

教室名	教室内容	対象	開催日程	開催日時・場所	各期参加料	
ヨガ	体の内側に意識を向けながら、大きな筋肉を使い、心と身体を整えます。体の疲れを取りたい方、きれいな姿勢になりたい方におすすめです。初めての方や高齢者の方も大歓迎です。	15歳以上	1期 4月～6月 2期 7月～9月 3期 10月～12月 4期 1月～3月	各11回	火曜・金曜 13:00～14:00 第1会議室	各コース 8,800円
	ゆったりした呼吸と動きでカラダを内側からほぐし、温めていきます。冷え性や体質改善、健康促進したい方にオススメです。経験者はもちろん、初心者の方でも安心して参加できる内容です。心もカラダもイキイキしましょう！	15歳以上	1期 4月～6月 2期 7月～9月 3期 10月～12月 4期 1月～3月	各10回	木曜・土曜 19:00～20:30 第1会議室	各コース 9,900円
フィットネス スイミング	フロアとプール、2つの環境を活かしながら、健康をテーマに考えたコースです。肩こり、腰痛の予防など、自分の体に目を向けて、地力を高めながら健康美人を目指しましょう。	15歳以上	1期 4月～6月 2期 7月～9月 3期 10月～12月 4期 1月～3月	各10回	水曜 10:30～12:00 第1会議室・室内 プール	8,800円
ビギナー バランス運動	軽い負荷で行う簡単なチェアエクササイズと踏み台昇降運動を行い、老いない身体をつくっていきます。少人数で1人1人に合わせた運動ができます。	60歳以上	1期 4月～6月 2期 7月～9月 3期 10月～12月 4期 1月～3月	各12回	水曜・金曜 10:15～11:45 第4武道場	各コース 8,800円
KIDS トレーニング	運動嫌いの克服、向上心アップ、運動神経細胞増殖期の子どもたちに、多種多様な運動体験をする教室です。 跳び箱、鉄棒、トランポリン、水泳指導など、跳んで走ってパワーアップ	小学生	1期 4月～6月 2期 7月～9月 3期 10月～12月 4期 1月～3月	各10回	水曜 17:00～18:00 競技場	6,600円
KIDS トレーニング Jr.	小学校低学年のトレーニング教室です。 マット・跳び箱・鉄棒を使い、楽しく運動し、できた喜びを味わおう！	小学 1～4年生	1期 4月～6月 2期 7月～9月 3期 10月～12月 4期 1月～3月	各10回	金曜 17:30～18:30 競技場	6,600円
幼児体操	平日の幼児体操教室に参加できない方に向けた教室です。 跳び箱・鉄棒・マット運動など、フロアでの運動を中心に多くの運動を体験し、運動能力を養います。	親子クラス …(親子参加) 4歳児クラス 5歳児クラス	1期 4月～5月 2期 6月～7月 3期 8月～9月 4期 10月～11月 5期 12月～1月 6期 2月～3月	各6回	土曜 親子クラス 9:30～10:20 4歳児クラス 10:30～11:20 5歳児クラス 11:30～12:20 競技場	各コース 6,600円
フットサル	基本の動作を習得し、競技を通して体を動かし、運動神経を発達させます。	Aコース …幼児 ドリブルレ ッスンコース …小学生	1期 4月～6月 2期 7月～9月 3期 10月～12月 4期 1月～3月	各10回	金曜 Aコース 16:00～17:00 Bコース 17:00～18:00 副競技場	各コース 6,600円
フィットネス フラダンス	足裏の力を使い、腰回りを動かすことにより、足腰を強くし、更に柔軟性やバランスを感覚を養います。また、体幹を使い、美しい姿勢作りにも効果的です。運動のできる服装なら何でもOKです。お気軽にご参加ください。	15歳以上	1期 4月～6月 2期 7月～9月 3期 10月～12月 4期 1月～3月	各11回	金曜 9:00～10:00 第3武道場	8,800円
硬式テニス	テニスを始めたい方や、少し経験があるけど自信のない方、基本練習から始め、ゲームが楽しめるようになるまで、楽しみながら上達を目指しましょう！ 初心者やお一人様でもOK！クラス分けも細かく分かれているので安心です。 ■クラスレベルは初心者から中級程度の方を対象とさせていただきます。	15歳以上	1期 4月～6月 2期 7月～9月 3期 10月～12月 4期 1月～3月	各9回	水曜クラス A(初級) 18:25～19:40 B(初中級) 19:45～21:00 金曜クラス C(初心者) 11:25～12:40 D(中級者) 12:45～14:00 土曜クラス E(初級) 17:25～18:40 F(中級) 18:45～20:00	各クラス 週1回コース …11,000円 週2回コース …17,000円
Jr. 硬式テニス	小学生を対象にした、楽しく硬式テニスが学べ、上達できる教室です。基本技術を習得し、応用技術・ゲームにチャレンジしよう！	小学生	毎月開催		火曜～金曜 16:00～18:00 テニスコート	1ヶ月 6,600円
弓道	『ポン』と音がして、矢が的に当たる爽快感は何物にも代えがたいものです。弓道は健康寿命を延ばす体力づくりに役立ち、背筋を伸ばした美しい立ち振る舞いを身につけることができます。老若男女、力の弱い方、どなたでも楽しむことができます。日本古来の武道である弓道と一緒に始めてみませんか？	15歳以上	1期 4月～6月 2期 6月～8月 ※各期とも定員に達しない場合は休講	各10回	日曜 13:30～15:30 弓道場	6,600円

■開催日程の詳細は各教室の開催カレンダーにてご確認ください。 ■各期開始の3日前までにお申込みください。

■参加料はいずれも税込です。