

秋の1日体験教室

2026年夏の1日体験にご参加いただいた方はお申し込みいただけません。

こども水泳1日体験教室 一般

泳力に合わせたきめ細かな指導で、水泳の技術を身につけ、成長期における心身の発育・発達を促します。

対象:3歳～小学生
定員:16名

体験料 **500円(税込)**

お申し込みはこちら!



ピラティス 一般

体幹を中心に全身の筋肉をバランスよく鍛え、姿勢や柔軟性、バランス感覚を向上させるエクササイズです。

対象:高校生以上
定員:16名

体験料 **500円(税込)**

お申し込みはこちら!



コース	日程	時間	対象	内容
S1	9/20(日)	16:30～17:30	3歳～中学生	水慣れ～息なしクロール
S2	9/21(月・祝)	10:15～11:15	3歳～中学生	水慣れ～息なしクロール
S3	9/23(水・祝)	10:00～11:00	3歳～未就学	水慣れ～息なしクロール
S4		11:30～12:30	小学生	水慣れ～息なしクロール
S5	10/12(月・祝)	10:00～11:00	3歳～中学生	水慣れ～息なしクロール

コース	日程	時間	対象	定員
P1	9/23(水・祝)	11:30～12:30	高校生以上	16名
P2	9/25(金)	17:30～18:30	高校生以上	16名
P3	10/12(月・祝)	10:00～11:00	高校生以上	16名
P4		18:30～19:30	高校生以上	16名



はじめての方限定

9月10月

in スクール体験

大好評受付中!

初回:**500円(税込)** 2回目以降:**1,500円(税込)**

※同一クール内であれば、5回までご体験いただけます。 ※こども水泳教室の進級テスト日は体験不可となります。
※在籍人数により、受講いただけないクラスがございます。

こども水泳教室

ベビースイミング(6ヵ月～2歳児と保護者)	金/11:30～12:30
キッズ(3歳～中学生)	月・水・木・金/15:00～16:00
土日キッズ1(3歳～中学生) ※バタ足～クロール(8級～7級)	土・日/14:00～15:00
土日キッズ2(3歳～中学生) ※背泳ぎ～バタフライ(6級～1級)	土・日/15:00～16:00
ジュニア(3歳～中学生)	月・水・木・金/16:00～17:00
スイマー(3歳～中学生)	月・水・木・金/17:00～18:00
マスター(3歳～中学生) ※クロール(7級以上)	月・水・木・金/18:00～19:00
ジュニアスイマー0(3歳～中学生)	土・日/9:00～10:00
ジュニアスイマー1(3歳～中学生)	土・日/10:00～11:00
ジュニアスイマー2(3歳～中学生)	土・日/11:00～12:00
ジュニアスイマー3(3歳～中学生)	土/12:00～13:00
水球(10m以上の泳力がある3歳～中学生)	日/12:00～13:00



その他の水泳教室

初級レディス(初心者対象)	月・木/11:20～12:30 水/11:00～12:10 金/10:20～11:30
中級レディス(初心者対象)	月・木/11:20～12:30 水/11:00～12:10
上級レディス(上級者対象)	月・木・金/10:20～11:30 水/11:00～12:10
成人	土/17:00～18:10
シルバー(65歳以上)	土/16:00～17:00
アクアビクス	月/13:15～14:15・土/16:00～17:00

フィットネス教室

月/11:45～12:45 水/18:45～19:45 木/10:15～11:15 18:45～19:45 日/17:00～18:00 18:30～19:30	ヨガ
--	----

健康柔軟体操 (65歳以上) 水/10:15～11:00 金/10:15～11:00

1日体験教室・inスクール体験のお申し込み・キャンセルは前日まで(当日不可)となります。

指定管理者 セントラルスポーツプラザ



茨木市立

五十鈴市民プール

Tel.072-635-7700

〒567-0842 大阪府茨木市五十鈴町11番13号 阪急京都本線「茨木市駅」を下車し、近鉄バス・水尾3丁目行「桑田町北」下車、徒歩約2分

休館日 ●通期(9/11～6/30) / 第2・第4火曜日、年末年始(12/28～1/4)

夏期(7/1～9/10) / 第2・第4火曜日 ※他メンテナンス等の臨時休館有

※五十鈴市民プールには駐車場がありません。お車でのお越しはご遠慮ください。

施設の詳しい情報はこちらから!



カラダが変わると、
毎日がもっと楽しくなる。

ピラティス 1日体験教室

はじめての方、大歓迎！

初心者
OK!

\\ ピラティスで期待できる効果 //



姿勢改善

猫背や反り腰を整え、
美しい姿勢へ



ボディメイク

インナーマッスルを鍛えて、
引き締まったカラダに



柔軟性UP

しなやかなカラダで
動きやすく



骨盤底筋群強化

骨盤底筋群を鍛えて
カラダを内側から
安定させる
尿漏れ予防にも効果的

実施日程（全4回）

- | | |
|--------------|-------------|
| ① 9/23（水・祝） | 11:30-12:30 |
| ② 9/25（金） | 17:30-18:30 |
| ③ 10/12（月・祝） | 10:00-11:00 |
| ④ 10/12（月・祝） | 18:30-19:30 |

※各回 同じ内容です

参加費

1回（税込）**500円**

持ち物

動きやすい服装・タオル・飲み物
（マットはこちらでご用意します）

対象

ピラティスが初めての方・
運動が久しぶりの方も安心してご参加いただけます

定員

各回 16名

予約・キャンセル

前日まで

手ぶらで
OK!



レッスン内容



エクササイズの実践を中心としたレッスンです。

日常生活にも活かせるエクササイズとして、しなやかな背骨の動きを引き出すエクササイズ、骨盤底筋の為のエクササイズ、腹筋・背筋のエクササイズなどを行います。

講師からのメッセージ



ピラティスが初めての方でも、安心してご参加いただけるレッスンです。ご自身のカラダと対話し、大切にしながら、心地よくカラダを動かしていきましょう！皆さまのご参加をお待ちしております。

かよこインストラクター（野崎）

実施場所

茨木市立五十鈴市民プール

〒567-0842 大阪府茨木市五十鈴町11-13

- バイク・駐輪場あり。
- 駐車場はございません。
近隣のコインパーキングをご利用いただくか
公共交通機関でのご来場をお願いいたします。



まずは気軽に体験してみませんか？

ご予約はお電話またはWEBから！



お電話で予約



WEBで予約



予約完了！

ご予約はこちらから！

スマホで読み取って
簡単にご予約いただけます。



連携先URL: <https://www.central.co.jp/contact2/enquete2/input/8814>

ご予約・お問合せ



072-635-7700

（受付時間）9:00～21:00

ご不明な点がございましたら
お気軽にお電話ください。

指定管理者 セントラルスポーツプラザ



茨木市立
五十鈴市民プール Tel.072-635-7700

