

元気なココロとカラダ作り♪
さあ、思いっきり楽しもう!!

無料体験レッスン予約受付中!

●子どもスイミングスクール

クラス名	対象	曜日	時間	内容	持ち物
親子	4ヶ月～3歳未満のお子さまと保護者	水・土	10:30～11:15	保護者と乳幼児のお子さまと一緒に水に親しみます。	スイムキャップ 水着 タオル ※必要な方はゴーグル
水慣れチャレンジ	2歳～3歳	火～土	15:00～15:45	幼児期の成長特性を活かし、水に親しみながら、仲間意識、集団行動の向上を図ります。	
A	3歳～小学生 ※14級から6級まで		15:00～16:00	元気な挨拶から始めます。 水慣れからスタートし、バタ足・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目標に、進級基準に沿って班ごとに分かれて練習します。 4泳法習得後は、泳力向上を図りながら、個人メドレーの完泳を目指します。	
B	3歳～小学生 ※14級から4級まで		16:00～17:00		
C	小学生～中学生 ※14級からランク3まで		17:00～18:00		
D	小学生～高校生 ※ランク級のみ	18:00～19:00			

●子どもスポーツ教室

クラス名	対象	曜日	時間	内容	持ち物
キッズダンスA	5歳～中学生	水	18:30～19:30	音楽に合わせて身体を動かします。基礎からのダンス練習でバランス感覚、リズム感を養い、「楽しい」から身のこなしを育てるクラスです。 ※要室内シューズ	動きやすい服装 タオル 水分補給できる物
キッズダンスB		土	10:15～11:15		
キッズ器械体操	6歳～小学3年生	日	9:00～10:00	マット・跳び箱・鉄棒を中心に技を習得するとともに、柔軟性・調整力・バランス感覚を養い、楽しく身体を動かします。	

※ご希望されるクラスが定員に達している場合は、ご参加できませんので、予めご了承ください。

ぜひ一度お試しくください。心よりお待ちしております。

電話又は受付窓口でお申し込みください。



指定管理者 (公財)尼崎市スポーツ振興事業団・イオンディライト株式会社

猪名川町B&G海洋センター TEL.072-767-4100

兵庫県川辺郡猪名川町伏見台1-1-27

●子どもスイミングスクール

クラス名	対象	曜日	時間	内容	持ち物
親子	4ヶ月～3歳未満のお子さまと保護者	水・土	10:30～11:15	保護者と乳幼児のお子さまと一緒に水に親しみます。	スイムキャップ 水着 タオル ※必要な方はゴーグ
水慣れチャレンジ	2歳～3歳	火～土	15:00～15:45	幼児期の成長特性を活かし、水に親しみながら、仲間意識、集団行動の向上を図ります。	
A	3歳～小学生 ※14級から6級まで		15:00～16:00	元気の挨拶から始めます。 水慣れからスタートし、バタ足・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目標に、進級基準に沿って班ごとに分かれて練習します。 4泳法習得後は、泳力向上を図りながら、個人メドレーの完泳を目指します。	
B	3歳～小学生 ※14級から4級まで		16:00～17:00		
C	小学生～中学生 ※14級からランク3まで		17:00～18:00		
D	小学生～高校生 ※ランク級のみ	18:00～19:00			

●子どもスポーツ教室

クラス名	対象	曜日	時間	内容	持ち物
キッズダンスA	5歳～中学生	水	18:30～19:30	音楽に合わせて身体を動かします。基礎からのダンス練習でバランス感覚、リズム感を養い、「楽しい」から身のこなしを育てるクラスです。 ※要室内シューズ	動きやすい服装 タオル 水分補給できる物
キッズダンスB		土	10:15～11:15		
キッズ器械体操	6歳～小学3年生	日	9:00～10:00	マット・跳び箱・鉄棒を中心に技を習得するとともに、柔軟性・調整力・バランス感覚を養い、楽しく身体を動かします。	

令和6(2024)年度
大人

スタート応援📢 カラダにいいコトはじめよう!

無料体験レッスン予約受付中

◆大人スイミングスクール | 5歳以上(中学生は除く)

クラス名	曜日	時間	内容	持ち物
スイミング	火	12:00~13:00	水泳初心者から、バタ足・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目標に、泳力に応じて初級・中級・上級に分かれて練習します。 また、4泳法に限らず、水の特性を活かした練習も取り入れます。	スイムキャップ 水着 タオル ※必要な方はゴーグル
		19:30~20:30		
	水	12:00~13:00		
		19:30~20:30		
	木	10:30~11:30		
金	12:00~13:00			
	19:30~20:30			
水中健康運動	土	12:00~13:00	水の特性を活かし、水中ストレッチ・ウォーキング、道具を用いたエクササイズなど、運動不足の解消を目的とします。	
アクアビクス	火・金	10:30~11:30	水中で行うエアロビクスエクササイズ。音楽に合わせて楽しく心と身体をリフレッシュ!	

◆大人スポーツ教室 | 5歳以上(中学生は除く)

クラス名	曜日	時間	内容	持ち物
ボディ コンディショニング	火	10:30~11:30	背骨の歪みを調整し、身体のバランスを整えることで、肩こり・腰痛の予防や姿勢改善を行います。	動きやすい服装 タオル 水分補給できる物
リフレッシュ卓球	火・金	12:30~13:30	初心者向けの卓球教室です。 ※要室内シューズ	
やさしいヨガ	水	10:30~11:30	腰痛・肩こりの改善、血液循環の促進等、血液とリンパの流れをスムーズにして、健康な身体とところ作りを行います。	
ズンバ ゴールド ZUMBA GOLD		12:30~13:30	フィットネス初心者やダンス初心者でも分かりやすく楽しめます。 ※要室内シューズ	
背骨 コンディショニング	木	13:00~14:00	『背骨を整えること』で、つらい痛みや不調が起きない健康なカラダへリセット!	
ファンクショナルトレーニング ~体幹筋力バランス~	金	9:45~10:45	身体のコア(核)となる体幹部分を意識し、身体のバランスや動きを改善します。	

※ご希望されるクラスが定員に達している場合は、ご参加できませんので、予めご了承ください。

ぜひ一度お試しください。心よりお待ちしております。
電話又は受付窓口でお申し込みください。



指定管理者 (公財)尼崎市スポーツ振興事業団・イオンディライト株式会社

猪名川町B&G海洋センター TEL.072-767-4100

兵庫県川辺郡猪名川町伏見台1-1-27

◆大人スイミングスクール | 5歳以上(中学生は除く)

クラス名	曜日	時間	内容	持ち物
スイミング	火	12:00~13:00	水泳初心者から、バタ足・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目標に、泳力に応じて初級・中級・上級に分かれて練習します。 また、4泳法に限らず、水の特性を活かした練習も取り入れます。	スイムキャップ 水着 タオル ※必要な方はゴーグ
		19:30~20:30		
	水	12:00~13:00		
		19:30~20:30		
	木	10:30~11:30		
		12:00~13:00		
金	12:00~13:00			
	19:30~20:30			
水中健康運動	土	12:00~13:00	水の特性を活かし、水中ストレッチ・ウォーキング、道具を用いたエクササイズなど、運動不足の解消を目的とします。	
アクアビクス	火・金	10:30~11:30	水中で行うエアロビクスエクササイズ。音楽に合わせて楽しく心と身体をリフレッシュ!	

◆大人スポーツ教室 | 5歳以上(中学生は除く)

クラス名	曜日	時間	内容	持ち物
ボディ コンディショニング	火	10:30~11:30	背骨の歪みを調整し、身体のバランスを整えることで、肩こり・腰痛の予防や姿勢改善を行います。	動きやすい服装 タオル 水分補給できる物
リフレッシュ卓球	火・金	12:30~13:30	初心者向けの卓球教室です。 ※要室内シューズ	
やさしいヨガ	水	10:30~11:30	腰痛・肩こりの改善、血液循環の促進等、血液とリンパの流れをスムーズにして、健康な身体とところ作りを行います。	
ズンバ ゴールド ZUMBA GOLD		12:30~13:30	フィットネス初心者やダンス初心者でも分かりやすく楽しめます。 ※要室内シューズ	
背骨 コンディショニング	木	13:00~14:00	『背骨を整えること』で、つらい痛みや不調が起きない健康なカラダへリセット!	
ファンクショナルトレーニング ~体幹筋力バランス~	金	9:45~10:45	身体のコア(核)となる体幹部分を意識し、身体のバランスや動きを改善します。	

★ブレイブトライアスロンスクール

クラス名	対象	曜日	時間	内容	持ち物
フルタイム会員	小学生以上	水・土	10:30~11:30	保護者の方と乳幼児のお子さんが水に親しむ教室です。	スイムキャップ 水着 タオル ※必要な方はゴーグル
土曜日会員			15:00~15:00	2歳児の成長特性を活かし、集団行動への動きに繋げ、仲間意識、集団行動の向上を図る教室です。	
スイム会員		火~土	15:00~16:00	水慣れから各年齢に応じた泳力を目標にした教室です。タイム級まで当スクールの進級基準で指導いたします。	
大人ビジター1種目			16:00~17:00		
キッズ会員			17:00~18:00		
キッズビジター1回			18:00~19:00		

2024年度 猪名川町B&G海洋センター スクールカレンダー

4月度

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
休館	休講	1週目				
8	9	10	11	12	13	14
休館	2週目					
15	16	17	18	19	20	21
休館	3週目					
22	23	24	25	26	27	28
休館	4週目					
29	30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
営業	4週目	スクール休講				

- 4月3日(水) から4月度
- 4月29日(月) 祝日営業(10:00~17:00)
- 5月3日(金) 4日(土) 通常営業(一般開放のみ)

5月度

月	火	水	木	金	土	日
6	7	8	9	10	11	12
営業	5週目					
13	14	15	16	17	18	19
休館	6週目					
20	21	22	23	24	25	26
休館	7週目(テスト)					
27	28	29	30	31	6/1	6/2
休館	8週目(フォローテスト)					

- 5月6日(月) 祝日営業(10:00~17:00)
- 5月7日(火) から5月度

6月度

月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7	8	9
休館	1週目					
10	11	12	13	14	15	16
休館	2週目(参観)					
17	18	19	20	21	22	23
休館	3週目					
24	25	26	27	28	29	30
休館	4週目					

- 6月4日(火) から6月度
- 6月11日(火) から16日(日) まで参観

7月度

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
休館	5週目					
8	9	10	11	12	13	14
休館	6週目					
15	16	17	18	19	20	21
営業	7週目(テスト)					
22	23	24	25	26	27	28
休館	8週目(フォローテスト)					

- 7月2日(火) から7月度
- 7月15日(月) 祝日営業(10:00~17:00)

8月度

月	火	水	木	金	土	日
7/29	7/30	7/31	1	2	3	4
休館	1週目					
5	6	7	8	9	10	11
休館	2週目					
12	13	14	15	16	17	18
営業	スクール休講					
19	20	21	22	23	24	25
休館	3週目					
26	27	28	29	30	31	9/1
休館	4週目					

- 7月30日(火) から8月度
- 8月12日(月) 祝日営業(10:00~17:00)

9月度

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
休館	5週目					
9	10	11	12	13	14	15
休館	6週目					
16	17	18	19	20	21	22
営業	7週目(テスト)					
23	24	25	26	27	28	29
営業	8週目(フォローテスト)					

- 9月3日(火) から9月度
- 9月16日(月) 祝日営業(10:00~17:00)
- 9月23日(月) 祝日営業(10:00~17:00)



猪名川町B&G海洋センター



指定管理者 (公財)尼崎市スポーツ振興事業団・イオンディライト共同体
TEL:072-767-4100 URL:http://www.aspf.or.jp/

HP QRコード メルマガQRコード

10月度

月	火	水	木	金	土	日
9/30	1	2	3	4	5	6
休館	1週目					
7	8	9	10	11	12	13
休館	2週目					
14	15	16	17	18	19	20
営業	3週目					
21	22	23	24	25	26	27
休館	4週目					

・10月1日(火) から10月度
 ・10月14日(月) 祝日営業(10:00~17:00)

11月度

月	火	水	木	金	土	日
10/28	10/29	10/30	10/31	1	2	3
休館	5週目					
4	5	6	7	8	9	10
営業	6週目					
11	12	13	14	15	16	17
休館	7週目(テスト)					
18	19	20	21	22	23	24
休館	8週目(フォローテスト)					

・10月29日(火) から11月度
 ・11月4日(月) 祝日営業(10:00~17:00)
 ・11月23日(土) 通常営業(スクールあり)

12月度

月	火	水	木	金	土	日
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	1
休館	1週目					
2	3	4	5	6	7	8
休館	2週目					
9	10	11	12	13	14	15
休館	3週目					
16	17	18	19	20	21	22
休館	4週目					
23	24	25	26	27	28	29
休館	スクール休講					休館

・11月26日(火) から12月度
 ・12月29日(日) から1月3日まで休館

1月度

月	火	水	木	金	土	日
12/30	12/31	1	2	3	4	5
休館					休講	
6	7	8	9	10	11	12
休館	5週目					
13	14	15	16	17	18	19
営業	6週目					
20	21	22	23	24	25	26
休館	7週目(テスト)					
27	28	29	30	31	2/1	2/2
休館	8週目(フォローテスト)					

・1月4日(土) から営業開始(一般開放のみ)
 ・1月7日(火) から1月度
 ・1月13日(月) 祝日営業(10:00~17:00)

2月度

月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7	8	9
休館	1週目					
10	11	12	13	14	15	16
休館	2週目(参観)					
17	18	19	20	21	22	23
休館	3週目					
24	25	26	27	28	3/1	3/2
営業	4週目					

・2月4日(火) から2月度
 ・2月11日(火) 通常営業(スクールあり)
 ・2月11日(火) から16日(日) まで参観
 ・2月24日(月) 祝日営業(10:00~17:00)

3月度

月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7	8	9
休館	5週目					
10	11	12	13	14	15	16
休館	6週目					
17	18	19	20	21	22	23
休館	7週目(テスト)					
24	25	26	27	28	29	30
休館	8週目(フォローテスト)					
31						
休館						

・3月4日(火) から3月度
 ・3月20日(木) 通常営業(スクールあり)

□ 次月 WEB 振替及び無料体験受付開始日

※振替枠には制限があります。ご了承ください。

クラス変更・休会手続き締切日 **前月15日**

退会手続き締切日 **当月15日**

※4月15日(月)は休館の為、クラス変更・休会・退会手続き締切日は4月14日(日)