

sports & culture Plaisir

受講生
募集中

プレジールとはフランス語で「楽しみ」「喜び」と言う意味。



ジュニア スイミング スクール

～カラダづくりに、泳カアップに 今こそスイミング！～

- 3つの特徴
- ① 少人数制
 - ② 個別レッスン
 - ③ 振替あり



どんな子も無理なく上達できるよう
学年・レベルに応じてクラスを分けています。

幼児の水あそび 対象 3～4才 水が怖い・お泳げが出来ない、プールが初めてのお子様対象の基礎クラスです。 受講料 週1 4,200円 (1カ月/4回) 週2 6,800円 (1カ月/8回)	幼児のスイミング 対象 4～6才 難付けから1人で泳ぎながら泳げるようになる事を目標に。 受講料 週1 5,200円 (1カ月/4回) 週2 7,200円 (1カ月/8回)	小学生のスイミング 対象 小1～3 クロールマスターとして中級レベルに達した泳法取得も目指す。 受講料 週1 5,800円 (1カ月/4回) 週2 8,000円 (1カ月/8回)	小学生のスイミング 対象 小4～6 フォームの修正とレベルに応じて4泳法の取得を目指します。 受講料 週1 5,800円 (1カ月/4回) 週2 8,000円 (1カ月/8回)	選手育成クラス 対象 小4～6 日本水泳連盟認定の2級取得を目的とするクラスです。 受講料 週2 8,400円 (1カ月/8回)
--	--	---	--	---

15:30	月	火	水	木	金	9:00	土
16:00	水遊び	水遊び	水遊び	水遊び	水遊び	10:00	小学生(高)
16:05	水遊び	幼児	幼児	幼児	幼児	11:00	小学生(低)
16:50	小学生(低)	小学生(低)	小学生(低)	小学生(低)	小学生(低)	11:10	水遊び 幼児
16:55	小学生(高)	小学生(高)	小学生(高)	小学生(高)	小学生(高)	11:40	水遊び
17:05	育成クラス	育成クラス	育成クラス	育成クラス	育成クラス	11:55	水遊び
18:05						13:30	幼児
19:05						14:00	
						14:05	
						14:50	

キッズ 10 講座

QRコード

幼児体操教室

楽しく学ぶ体操運動が中心
受講料 5,800円(月/4回) 定員/10名
講師 藤本 修平

ジュニア体操

小学生の身体能力を高める
受講料 5,800円(月/4回) 定員/10名
講師 藤本 修平

Jr HIPHOP

小学生
受講料 5,800円(月/4回) 定員/10名
講師 Sana

child dance class

小学生
受講料 5,800円(月/4回) 定員/10名
講師 Saki

子供の絵画

小学生
受講料 3,100円(月/2回) 定員/14名
講師 知野 由加里

硬筆・毛筆

小学生
受講料 4,650円(月/3回) 定員/14名
講師 櫻崎 裕村

将棋

小学生
受講料 3,300円(月/2回) 定員/10名
講師 尾谷 仁史

ジム プール

フリースペースご利用案内

温水プール利用時間	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時
月	30	30	20	20	20	20	20	20	20	45	45	20	20	
火	30	30	20	20	20	20	20	20	20	45	45	10	20	
水	30	30	20	20	20	20	20	20	20	45	45	20	20	
木	00	00	00	00	15	15	15	15	15	45	45	20	20	
金	30	30	20	20	20	20	20	20	20	45	45	10	20	
土							30	30	15	15	30	30		
日	30													

●中学生以上の方であれば、誰でも自由にご利用できます。(小学生不可) ●色の時間は、海側のコースでウォーキングのみのご利用となります ●プールのフリースペースは講座の都合等により変更となる事があります。

●チケットの販売は9:30からとなります。8:00からご利用の場合は事前にチケットをご購入ください。

利用可能時間
月～金 8:00～21:00
土・祝 10:00～18:30
日 9:30～12:00
毎月第三日曜日は休館

1回 800円 税込
※ジム・プール どちらか

回数券 11枚 6,500円 税込
1枚あたり590円

フリーパス(30日間) 使い放題!
温水プール トレーニングジム 5,500円 税込

WEBはこちら!

〒646-0023 和歌山県田辺市文里2丁目37-25
TEL 0739-23-6677
FAX 0739-23-0318

営業時間
月～金 8:00～21:30
土・祝 10:00～18:30
日 9:30～12:00
休館日 毎月第三日曜日

SNSでも情報発信中!!

お気軽にお問合せ下さい。

田辺市文里2丁目37-25
TEL:0739-23-6677

出展者募集中
レンタルスペース

館内1Fにある専用コーナーを
月々定額で貸し出すサービスです

あなたの「思い、たくさんの方に届ける
機会」一緒に作ってませんか?

いつでもお申し込み
会員特典

おのれ々のお店の
優待が受けられます。

●印のついた講座は、他のクラスにふりがかかります。

アクア7

プールで楽しみながら体を動かしてみませんか？ウォーキングが楽しめるアクア7。マイペースに楽しめるプログラムがあります。

健康水中ウォーキング

水中運動は膝や腰に大きな負担が少ない。無理なく運動が楽しめる。第二の若さ、若さを保つためのには最適です。

(火) / 10:00~11:00 (金) / 10:00~11:00
受講料 6,600円(月/4回) 定員:16名
和田 由紀子

アクアピクス

水の中で音楽に合わせて行うエアロピクス。エアロと水運動不足解消したい方におすすめ！泳げなくてもOKです。

(火) / 10:00~11:00
受講料 6,600円(月/4回) 定員:16名
瀬戸 意美子

泳中でシェイプアップ!

水中運動と泳ぎの練習が両方楽しめるクラスです。それぞれの泳ぎに合わせて運動して頂けるプログラムになっています。

(月) / 10:00~11:00 (木) / 19:15~20:15 (土) / 12:00~13:00
受講料 6,600円(月/4回) 定員:10名
田中 朝枝 打越 歩

らくらく大人のスイミング

はやく泳げなくてもいい。プールの端から端まで泳げるようになります。手取り足取りで学ばれる教室にしたい！そんな方にピッタリ。

(火) / 10:00~11:00
受講料 6,600円(月/4回) 定員:10名
瀬戸 意美子

マイペーススイミング

泳力を自分のペースで磨きたい方や泳ぎが苦手。泳ぎたい方と一緒に楽しく泳ぎませんか？泳げなくても大丈夫！新しい仲間待っています。

(月) / 19:15~20:15
受講料 6,600円(月/4回) 定員:10名
橋本 直樹

ベビースイミング

お子さんとスイミングやママ、パパのダイビング体験が楽しめるスイミングです。お楽しみプログラムをご用意しています。

(水) / 9:30~10:50 (土) / 13:30~14:30
受講料 6,600円(月/4回) 定員:8名
打越 歩

SUP YOGA FIT

アウトドアで人気のSUPを使ったプールでのSUP YOGA FIT講座です。お楽しみプログラムをご用意しています。

(水) / 19:15~20:05
受講料 5,000円(月/1回) 定員:5名
橋本 美和子

フィットネス23

「何か運動したいな」と思っている方。気の合う仲間や先生と一緒に楽しみませんか？

大人のためのバレエエクササイズ

大人のための簡単なバレエの基礎レッスン。ストレッチやウォーキングエクササイズを組み合わせることで、柔軟性を高め、柔軟な体作りを目指します。

(土) / 10:45~12:15
受講料 6,200円(月/4回) 定員:10名
細馬 由美子

ヒーリングストレッチ

音楽に合わせてゆったりと体を動かします。緊張をほぐし、心身をリラックスさせる効果的なストレッチです。

(金) / 10:30~11:45
受講料 6,200円(月/4回) 定員:8名
長谷川 仁美

スポーツウェルネス吹矢

数メートル離れた的に向かって専用の筒から弾丸を飛ばす競技です。6段の的を撃ち、合計点を競います。ゲーム感覚で楽しみながら健康スポーツに取組むことができます。

(月) / 13:00~14:30
受講料 6,200円(月/4回) 定員:10名
渡瀬 幸嗣

健康エクササイズ

ストレッチとリズム運動を合わせて行うエクササイズ。仕事終わりの疲れをしっかりとリフレッシュしましょう！

(金) / 19:30~21:00
受講料 6,200円(月/4回) 定員:8名
野中 イク子

健康体操

ストレッチ体操など日頃の運動不足を解消したい方にぴったりです。日中の時間を有効に活用しましょう！

(火) / 10:00~11:30 (木) / 13:15~14:45
受講料 6,200円(月/4回) 定員:10名
野中 イク子

マイペーストレーニング

専門のトレーナーが個々に合わせてメニューを作って指導します。体力アップ、減量リハビリなど幅広くご利用いただけます。

(月) / 13:30~15:00 (木) / 13:30~15:00 (水) / 15:10~16:40
受講料 6,200円(月/4回) 定員:6名
和田 由紀子

やさしい太極拳(朝活)

呼吸に合わせてゆったりと動くことで、肩甲骨と背骨の動きがスムーズになります。朝の運動は脳の活性化にも役立ちます。

(土) / 7:30~8:30
受講料 6,200円(月/4回) 定員:8名
山本 保雄

はじめての太極拳

基本の型をゆっくりとマスターしていきながら、中国の歴史や文化も学べます。心と体を鍛えるためのはじめての太極拳です。

(水) / 10:00~11:30
受講料 6,200円(月/4回) 定員:8名
山本 保雄

太極拳

ゆっくり体を動かしながら全身の筋肉を使います。筋力や柔軟性やバランス能力の向上にもつながります。

(水) / 10:00~11:30 (木) / 10:00~11:30
受講料 6,200円(月/4回) 定員:8名
堀田 由紀

エアロピクス

軽快な音楽に合わせてステップやダンスをするので、楽しく運動が出来ます。心と体を鍛えるためのエアロピクスです。

(土) / 13:10~14:10
受講料 6,200円(月/4回) 定員:10名
森 恭子

カーディオキック

軽快な音楽に合わせてジャンプ、ステップ、踏み込み、キックなど、心と体を鍛えるためのカーディオキックです。

(日) / 10:00~11:00
受講料 6,200円(月/4回) 定員:10名
森 恭子

Hula(フラ)

Hulaはハワイの伝統舞踊で平足で動き、腰の動きが特徴です。世界中で愛されているフラは、健康増進に役立ちます。

(月) / 20:00~21:30
受講料 6,200円(月/4回) 定員:12名
萩野 真紀

Free Style

Funk系-JAZZ系まで様々なジャンルで楽しむダンスやエクササイズです。心と体を鍛えるためのFree Styleです。

(火) / 20:15~21:15
受講料 6,200円(月/4回) 定員:10名
石神 純馬

はじめての社交ダンス

はじめての方、プランクの踊り方を対象にした社交ダンス講座です。楽しく学べる環境にしたいと考えています。

(月) / 13:30~14:30
受講料 6,200円(月/4回) 定員:10名
丸本 徹

ハワイアンフラ

フラは、神の言葉をからた女神で表されています。大自然の恵みを感じながら、心と体を鍛えるためのハワイアンフラです。

(月) / 14:00~15:00 (火) / 19:00~20:00
受講料 6,200円(月/4回) 定員:8名
橋本 洋子

タヒチアンエクササイズ

美しいタヒチの音楽に合わせて、優雅な動きを学ぶことができます。心と体を鍛えるためのタヒチアンエクササイズです。

(火) / 隔週15:30~16:30
受講料 3,300円(月/2回) 定員:10名
RIE

ハタヨーガ(朝活)

朝一がスタートするころです。基礎的なポーズをゆっくりと学び、心と体を鍛えるためのハタヨーガです。

(土) / 7:30~8:30
受講料 6,200円(月/4回) 定員:10名
小竹 京子

ハタヨーガ

呼吸を大切にしながら、1つ1つのポーズを丁寧に学びます。体の柔軟性を高め、心と体を鍛えるためのハタヨーガです。

(火) / 13:00~14:30 (土) / 9:00~10:30
受講料 6,200円(月/4回) 定員:10名
小竹 京子

心と体をリフレッシュするヨガ

忙しい日常の中で少しでも自分自身と対話する時間を持つことが大切です。心と体をリフレッシュするためのヨガです。

(水) / 19:00~20:00
受講料 6,200円(月/4回) 定員:8名
Yuki

リラクソロジー

一日の終わりに身体をほぐし、深いリラクゼーションを味わうためのクラス。呼吸に合わせて心地よい音楽を聴きながら、心と体をリラックスさせます。

(金) / 20:00~21:00
受講料 6,200円(月/4回) 定員:8名
Kanako

陰ヨガリストラティブ

背骨・骨盤を中心にほぐすヨガです。ひとつのポーズにじっくり時間をかけます。初心者の方、体の硬い方におすすめです。

(金) / 13:00~14:00
受講料 6,200円(月/4回) 定員:8名
Yuki

アンチエイジングストレッチ

美しいストレッチとともに、体幹エクササイズやバランスエクササイズを取り入れたアンチエイジング(若返り)を目指します。

(水) / 隔週19:00~20:30
受講料 3,300円(月/2回) 定員:10名
長谷川 仁美

なっちゃんのコルプレッスン

あなたの悩みをのりながらレッスンを進めます。これからの人生を楽しくするためのコルプレッスンです。健康増進に役立ちます。

(月) / 14:00~15:30 (金) / 19:00~20:30
受講料 8,000円(月/4回) 定員:8名
水越 葉月

見学・体験受付中!

おためし受講
お一人様1回 500円
※1講座1回まで、2講座目以降1,000円

●印のついた講座は、他のクラスにふりがかかります。

カルチャー31

生活に役立つ教養から、新たな趣味を広げる講座まで、多くの教室を網羅しています。レベルアップを目指の方も、初めの方も、安心して取り組める内容になっています。

キーボードで覚えるピアノ教室

この曲を弾けるようにしたい！そんな初心者大歓迎！個別に弾きたい曲をレクチャーするスタイルの教室です。

(月) / 10:00~11:00 (火) / 19:00~20:00
受講料 6,200円(月/4回) 定員:各4名
鳥居 健

ギター教室

この曲を弾けるようにしたい！そんな初心者大歓迎！個別に弾きたい曲をレクチャーするスタイルの教室です。

(火) / 19:00~20:00 (火) / 20:15~21:15
受講料 6,200円(月/4回) 定員:各5名
深瀬 健太

ウクレレ教室

難しい曲を演奏しやすくアレンジし、個々のレベルに合わせてレッスンします。初めての方には楽器の貸し出しもあります。

(水) / 20:15~21:15
受講料 6,200円(月/4回) 定員:各6名
深瀬 健太

津軽三味線

演奏を楽しむことをモットーに、基礎技術から応用まで丁寧に指導します。初心者の方でも安心して学べます。

(金) / 16:30~17:30
受講料 6,200円(月/4回) 定員:各6名
前田 真伸

いきいき! 踊りピアノ

【40歳以上の方限定】編トレ音楽をプラスしたキーボードフルレッスンです。楽しく学べる環境にしたいと考えています。

(金) / 18:30~19:30
受講料 3,300円(月/2回) 定員:各7名
村上 友香

琴城流大正琴教室

簡単な数字の楽譜面から初めて、ひとりで弾くことができます。生活に役立つ曲もたくさんあります。

(火) / 隔週10:00~11:30
受講料 3,300円(月/2回) 定員:各6名
溝 穂星

平ケコ歌謡教室

歌謡曲を中心にボイストレーニングやリズム感を鍛えるための平ケコ歌謡教室です。声の出し方を学ぶことで、大きな声で歌うことができます。

(火) / 16:00~17:30 (金) / 13:00~14:30
受講料 8,000円(月/4回) 定員:各5名
平 ケイコ

基礎からのヴォイストレーニング

正しく声を発せないとお悩みの方。正しい声の出し方を学ぶことで、大きな声で歌うことができます。

(火) / 隔週13:30~14:30
受講料 3,300円(月/2回) 定員:各8名
前田 健世

華道(小原流)

生け花の基本から様々なスタイルの花びを学ぶことができます。自宅や職場で咲かせる花びを学べます。

(火) / 10:00~12:00 (火) / 18:00~20:00
受講料 6,200円(月/4回) 定員:各8名
橋本 博子

はじめての生け花(小原流)

お花が好きでお家で花が飾りたい方。生け花の基礎から学べるので、安心して学べます。

(水) / 9:30~11:00
受講料 6,200円(月/4回) 定員:各8名
小川 絹子

書道 A

漢字、かなの基本から作品の制作まで幅広く学べる講座です。趣味や習い事として学べる書道です。

(木) / 14:00~15:30
受講料 4,950円(月/3回) 定員:14名
嶋崎 穂村

書道 B

書道の基礎から実践し、それぞれの書風に合わせたレッスンを行います。初心者の方でも安心して学べます。

(水) / 19:00~20:30 (木) / 10:00~11:30
受講料 4,950円(月/3回) 定員:各14名
本多 秋光

ペン習字

日々の生活や仕事で書く機会がある方に、日常生活に必要な漢字を正確に書くためのペン習字です。

(木) / 19:00~20:30
受講料 4,950円(月/3回) 定員:14名
本多 秋光

陶芸教室

初心者の方から初めての手こねで、様々な作品を作ります。初めての方には窯の貸し出しもあります。

隔週(土) / 13:30~15:00
受講料 3,300円(月/2回) 定員:各8名
松下 明

季節の花々を楽しむフラワーアレンジメント

季節のお花を使ったアレンジメントを学びます。季節ごとのアレンジメントを学ぶことができます。

(月) / 10:00~11:00 (火) / 19:00~20:00
受講料 6,200円(月/4回) 定員:各10名
野田 博子

手編み教室

ご希望に合わせて作りたいものをサポートします。初心者の方でも安心して学べます。

(金) / 13:00~14:30
受講料 6,200円(月/4回) 定員:14名
松嶋 治子

可愛い作るつまみ細工

小さなお子様から大人まで様々な造形作品を作ります。生活に役立つつまみ細工です。

(火) / 13:30~15:00
受講料 6,200円(月/4回) 定員:各6名
小峰 三枝子

パッチワーク

色とりどりの布をつなぎ合わせて作るパッチワーク。一人一人作りたいものを作ります。

(火) / 隔週10:00~11:30
受講料 3,300円(月/2回) 定員:14名
溝川 博子

ポーセラーツ

白磁土に絵柄をのせて自由にお絵付けして、個性あふれる作品を作ります。初心者の方でも安心して学べます。

(火) / 隔週10:00~11:30
受講料 3,300円(月/2回) 定員:各6名
小峰 三枝子

押し花絵巻

色とりどりの押し花を組み合わせて、一枚の絵に仕上げます。生活に役立つ押し花絵巻です。

(水) / 隔週10:00~11:30 (木) / 隔週13:30~15:00
受講料 3,300円(月/2回) 定員:各6名
竹田 勉佳子

油絵教室

絵画が好きと思われがちですが、初めてでも楽しく学べるので安心して学べます。初心者の方でも安心して学べます。

(金) / 13:30~15:00
受講料 3,300円(月/2回) 定員:各5名
尾崎 晴子

まんがイラスト教室

イラストや絵の描き方だけでなく、漫画にしたいアイデアの発想技法も学ぶ教室です。専攻的なイラストレーションを卒業し、コミックアシスタントを務めた講師が丁寧に指導します。

(金) / 18:00~19:30
受講料 6,200円(月/4回) 定員:10名
橋 保之

初心者のためのパソコン教室

パソコンで遊ぼう！初心者の方でも安心して学べます。

(土) / 9:30~10:30
受講料 6,200円(月/4回) 定員:各6名
森岡 真穂子

将棋

大人も子供も共に学ぶ教室です。将棋の楽しさを伝えるだけでなく、脳を鍛える効果もあります。

隔週(水) / 7:00~10:15 (木) / 10:00~11:15
受講料 3,300円(月/2回) 定員:各8名
尾崎 仁史

囲碁入門

白と黒の石で行う基礎の碁取りゲーム。はじめての方にも楽しく学べる教室です。

(水) / 16:00~17:00
受講料 6,200円(月/4回) 定員:10名
新谷 昭香

着付け教室

いざという時に自分で着られるように身につけておきたい。着付けの楽しさを学ぶことができます。

(火) / 隔週13:30~14:45
受講料 3,300円(月/2回) 定員:各6名
出井 和子

茶道教室

できる大人のための茶道です。季節のお菓子や茶の淹れ方を学び、茶の世界を取り入れてみましょう。

(木) / 18:30~20:00
受講料 4,950円(月/3回) 定員:各8名
吉谷 久美

やさしい写真教室

カメラやレンズの基礎知識を学びます。写真撮影の楽しさを学ぶことができます。

隔週(月) / 10:00~11:30 (火) / 13:30~15:00 (水) / 19:00~20:30
受講料 3,300円(月/2回) 定員:各6名
弓場 廣廣 (一藍)

写真教室

もっと素敵に撮りたい。レベルアップしたい方に、より高度な写真撮影の楽しさを伝えます。

(土) / 隔週10:00~11:30
受講料 3,300円(月/2回) 定員:各8名
弓場 廣廣 (一藍)

はじめてのメディカルアロマ

アロマを使って心身をリラックスさせる。アロマの楽しさを学ぶことができます。

(月) / 19:00~20:00
受講料 4,950円(月/3回) 定員:各8名
野田 博子

南京玉すだれ

楽しく学べる！面白くて不思議な日本の伝統芸「南京玉すだれ」教室です。初心者の方でも安心して学べます。

(水) / 13:00~15:00
受講料 2,200円(月/1回) 定員:10名
八尋 静紀純

見学・体験受付中!

おためし受講
お一人様1回 500円
※1講座1回まで、2講座目以降1,000円