

令和7年度ラスタホール講座

詳細は裏面をご覧ください。

保護者も一緒に楽しもう！

ベビースイミング

フィットネスラスタで
プールデビューしませんか？



開催日

Aコース 対象年齢【6か月以上よちよち歩きまで】

4/13・5/11・6/1・7/6・8/2・9/7

Bコース 対象年齢【3歳未満（開講日）】

4/20・5/18・6/8・7/13・8/3・9/14

受講料

1,200円（税込） ※1回ごとの料金

申込

フィットネスラスタ 〒664-0865 伊丹市南野2-3-25

伊丹市立生涯学習センター4階

☎072-781-4888

<https://fitness-lustre.com/>

2025(令和7)年度「ベビースイミング」教室

コース名	A	
対象	6か月以上(開講日) よちよち歩きくらいまでと18歳以上の保護者	
時間	8:40～9:30(フリータイム含む)	
曜日	日曜 (8/2のみ土曜)	
定員	15名	
教室番号	日程	申込日
	月/日	月/日
①	4/13	3/15
②	5/11	4/13
③	6/1	5/11
④	7/6	6/1
⑤	8/2	7/6
	↑注意:この日のみ土曜	
⑥	9/7	8/2

コース名	B	
対象	3歳未満(開講日) 水の中でもしっかり歩ける子と18歳以上の保護者	
時間	8:40～9:30(フリータイム含む)	
曜日	日曜	
定員	15名	
教室番号	日程	申込日
	月/日	月/日
⑦	4/20	3/15
⑧	5/18	4/20
⑨	6/8	5/18
⑩	7/13	6/8
⑪	8/3	7/13
⑫	9/14	8/3

【重要なお知らせ】

2025(令和7)年度から、担当がフィットネスラスタ(ラスタホール4階)になりました。
ホームページでの追加募集等、すべて、フィットネスラスタで行います。
受講生の皆様にはお手数ですが、欠席の連絡(072-781-4888)や受講料の納入等、
フィットネスラスタ(ラスタホール4階)にてお願いいたします。

【現金取扱時間または電話受付時間】

平日10:00～20:45 日祝10:00～16:45
休館日:火曜日(祝休日の場合は翌平日)、年末年始(12/29～1/30)

【申 込】 フィットネスラスタ(ラスタホール4F)フロント：☎072-781-4888

【受 講 料】 1,200円(税込) ※1回ごとの料金

【場 所】 フィットネスラスタ内プール(ラスタホール4F)

【内 容】 スイムアクション(水面をブクブクしたり飛び込む練習をしたり)や手遊び・リズム体操など、
音楽に合わせて水の中で体を揺らしたり、動かします。保護者のためのウォーキングなど、
保護者も一緒に楽しめます。
Bコースはアームヘルパーをつけ、浮かんだりキックします。

【保護者持ち物】 水着、水泳帽、タオル

【子ども持ち物】 水着(プール用紙おむつを下に着用)、タオル ※水泳帽は必要なし

【講 師】 健康運動指導士/保育士 秋丸貴子 水中運動指導士 角田顕子

【キャンセル規定】 教室開講日の前日の午後5時までに連絡いただいた場合は、返金します。

【教室の流れ】 ①8:25にスタッフが駐車場側のドアを開けます。(正面玄関は閉まっています)

受講料をお支払いではない方は、その場でスタッフにお支払いください。

領収書等は、終了時にお渡しします。

自動ドアは、8:50に通常通り開きますので、ご家族の方など遅れて来られるときは
ご注意ください。

②エレベーターで4階に上がり、靴を脱いで、向かって左奥の更衣室へ。

日焼け止めやお化粧をせずに、水着を下に着ているとスムーズです。

更衣室にはバスマットを置いています。子どもさんの更衣など自由にお使いください。

③アクセサリー等を取り、シャワーを浴びて、プールへ。指導者はプールでお待ちしています。

④教室終了後、更衣室に入られるときは水着を脱いで入り、更衣室を濡らさないように配慮ください。

⑤9時50分までに4階から退出をお願いします。

【確認事項等】 受講料は申込時にお支払いください。

フィットネスの見学は営業時間内にできますので、お気軽に見学ください。

ご家族の方はプールサイドで見学できます。

(ジムのマシン等は触らないでください。また、更衣室からではなく、ジムの出入り口から
の入室になります。)

撮影は不可です。

ホームページ・広報紙等に使用する写真等の掲載に不同意の方は、スタッフにお声かけください。

(掲載する際は、必ず声をかけます。)

天災・講師の急病等により日程変更となる場合があります。ご了承ください。

(決定次第、フィットネスラスタホームページの「お知らせ」の所に掲載します)