



2025年 高陽ドルフィンクラブカレンダー Be Tough. Be Kind.

ご入園・ご入学おめでとうございます！
 (本科コース)★マークのついた休館日は
 振替受講対象となります(在籍中6カ月間有効) 休館日

3月

	月	火	水	木	金	土
本科 フロア	3月4日(火)よりプールレッスン再開予定！					1
						ECC
本科 フロア	3 チアダンス	4 1週目 アスリート	5 1週目 ECC	6 1週目 ECC	7 1週目 ヨガ(大人) HIPHOP体験会	8 1週目 ECC
本科 フロア	10 1週目 チアダンス	11 2週目 アスリート	12 2週目 ECC	13 2週目 ECC	14 2週目 フラダンス(大人) HIPHOP体験会	15 2週目 ECC
本科 フロア	17 2週目 チアダンス	18 3週目 アスリート	19 3週目 ECC	20 ★休館日	21 3週目 ヨガ(大人)	22 3週目 ECC
本科 フロア	24 3週目 チアダンス	25 4週目 ECC	26 4週目 ECC	27 4週目 ECC	28 4週目 ECC	29 4週目 ECC
春休み教室	春休み集中水泳教室 1期 鉄棒教室① 鉄棒教室②					感謝祭
本科 フロア	31 4週目 チアダンス	25(火)~31(月) 【本科】3月度泳力認定対象進級テスト(14,12,8,4,ブロンズ、シルバー級) ※上記級に合格した方は、泳力認定6~1級迄の申請が可能です(4月15日締切)				

4月

	月	火	水	木	金	土	
		1 1週目 アスリート	2 1週目	3 1週目 ECCイースター	4 1週目 HIP HOP	5 1週目 ECCイースター	
		春休み集中水泳教室 2期 鉄棒教室③ 鉄棒教室④					
	7 1週目 チアダンス	8 2週目 アスリート	9 2週目 アスリート	10 2週目 ECC	11 2週目 HIP HOP	12 2週目 ECC	
	14 2週目 チアダンス	15 3週目 アスリート	16 3週目	17 3週目 ECC	18 3週目 HIP HOP	19 3週目 ECC	
	21 3週目 チアダンス	22 4週目 アスリート	23 4週目	24 4週目 ECC	25 4週目 HIP HOP	26 4週目 ECC	
	28 4週目 チアダンス	29 休館日	30 休館日	4月~★思春期応援継続割★ 1年以上受講中の中学1年生以上の本科生 本科月会費(週1) 4,400円(週2) 6,600円			

春休み 期間中の短期教室・イベント

ECCジュニア
ECCジュニアオープンスクール
 3/26(水)29(土)
 ECCジュニア英語教室の無料体験学習です
 ★大谷選手グッズがもらえる入学キャンペーン中

春休み集中水泳教室
 1期3/25(火)~27(木) 2期4/2(水)~4(金)
 10:00~11:00
 本科生は進級テストも受講できます
 ★参加者は「春の感謝祭」にご招待!

RENEWAL OPEN
「春の感謝祭」開催
3/28(金)
 10:00-13:00
 お待たせした皆様に感謝をこめてイベントを開催します!
 ★プール開放(自由遊泳)
 ★プールレクリエーション
 ★スーパーボールすくい
 ★お楽しみくじ
 ★その他

(ベビ-)親子で遊ぼう♡水遊びDAY
 3/22(土)・4/19(土)
 ★わくわく水中サーキット
 (ドキドキ宝探し、いれるぞ玉入れ、水中バズル他)
 ★ベビ-といっしょにアクアビクス
 (ママ、パパも水の中でリフレッシュ!)

春休み鉄棒教室
 3/25(火)26(水)・4/2(水)3(木)
 1月に大人気だった鉄棒教室を開催!
人数限定なのでお申込みはお早めに
 「キミも回れるようになろう!」

NEW

金曜日(夕方)
HIPHOPダンス(キッズ)
 ドルフィンではチアダンスコースでおなじみあの「FLEX DUNCE STUDIO」監修のHIP HOPダンスコースがいよいよ開講!人気のコースの為、ご希望の方はお早めにお申込みくだ
FLEX

月・水曜日(午前)
アクアビクス(大人)
 お待たせして申し訳ありません!ご要望にお応えしドルフィンでのアクアビクスがスタートします。ぜひ私達と一緒に楽しくプールでエクササイズ。

金曜日(午前)
ピラティス/ZUMBA(大人)
 心と体をリフレッシュ♪大人気の“ピラティス”と“ZUMBA”がいよいよドルフィンに登場!4月は**無料体験期間中**(お1人1回)です。保護者の皆様、ピラティスで心と体のケアを、ZUMBAで燃焼系

※予定は変更となる場合もございます。 ※ベビ-コース・レディース・泳活クラブの予定は別途おしらせします



2025年 高陽ドルフィンクラブカレンダー Be Tough. Be Kind.

ご入園・ご入学おめでとうございます！

(本科コース)★マークのついた休館日は

振替受講対象となります(在籍中6カ月間有効)

休館日

5月

	月	火	水	木	金	土
本科 フロア	新年度、新学期、新生活に伴う 曜日変更やレッスン変更の ご相談はお気軽にご連絡ください			1 ★休館日	2 ★休館日	3 ★休館日
本科 フロア	5 休館日	6 休館日	7 1週目	8 2週目 ECC	9 2週目 HIP HOP ピラティス/ZUMBA	10 2週目 ECC
本科 フロア	12 2週目 チアダンス	13 2週目 アスリート	14 2週目	15 3週目 ECC	16 3週目 HIP HOP ピラティス/ZUMBA	17 3週目 ECC
本科 フロア	19 3週目 チアダンス	20 3週目 アスリート	21 3週目	22 4週目 ECC	23 4週目 HIP HOP ピラティス/ZUMBA	24 4週目 ECC
本科 フロア	26 4週目 チアダンス	27 4週目 アスリート	28 4週目 テスト	29 5週目 テスト ECC	30 5週目 テスト HIP HOP ピラティス/ZUMBA	31 5週目 テスト ECC
26(月)~31(土)						
【本科】3月度泳力認定対象進級テスト(14,12,8,4,フロンズ、シルバー級) ※上記級に合格した方は、泳力認定6~1級迄の申請が可能です(4月15日締切)						



金曜日(午前)

ピラティス(大人)

ZUMBA(大人)

5月より【ピラティス】
【ZUMBA】の教室が始まり
ます。心と体の健康にみん
なで楽しく体を動かしま
しょう♪随時体験を行いま
すのでお気軽にお越しくだ
さい。



6月開催!!

◆セミパーソナルレッスン
人数制で個々に合わせた
少集中レッスンをを行います。
◆キッズだけのパーソナル
レッスンが、現在の状況を把
握して、要望に応じてレッ
スンを組むと、要も立進級申
込みにあわせて、5月中旬頃
にはお知らせいたします。

休館日のお知らせ

4月29日(火)~5月6日(月)
までは設備のメンテナ
ンス等の為休館日となりま
す。

6月

	月	火	水	木	金	土
本科 フロア	2 1週目 チアダンス	3 1週目 アスリート	4 1週目	5 1週目 ECC	6 1週目 HIP HOP ピラティス/ZUMBA	7 1週目 セミパ
本科 フロア 大人	9 2週目 チアダンス	10 2週目 アスリート	11 2週目 パーソナル	12 2週目 ECC	13 2週目 HIP HOP ピラティス/ZUMBA	14 2週目 パーソナル
本科 フロア 大人	16 ★休館日	17 3週目 アスリート	18 3週目	19 3週目 ECC	20 3週目 HIP HOP ピラティス/ZUMBA	21 3週目 ECC
本科 フロア 大人	23 4週目 チアダンス	24 4週目 アスリート	25 4週目	26 4週目 ECC	27 4週目 HIP HOP ピラティス/ZUMBA	28 4週目 ECC
本科 フロア	30 5週目 チアダンス	6月15日(日) 【ドルフィン☆フェス開催】				

6/15(日)
予定

2nd Dolphin★Fest. 開催決定!

-ドルフィン☆フェス-
~熱く★楽しくもりあがれ~



昨年から開催し大好評の「ドルフィン★フェス」を今年も開催します。
日程は6月15日(日)を予定しています。
今年はプール内の楽しいレクリエーションや(昨年大人気の水上ござ走り等)、
ロビーイベントは、キッチンカーやお楽しみくじ、ミニゲーム等を予定していま
す。楽しい一日になりますよう準備して参ります。
お申し込み等は4月下旬頃れんらくアプリでお知らせします。
ぜひ、お友達同士、ご家族皆様さんでお越しください♪



※予定は変更となる場合もございます。 ※ベビーコース・レディース・泳活クラブの予定は別途お知らせします



タイムテーブル (2025年4月～8月)

ー大人コース・ベビーコース・泳活クラブー

Be Tough.

Be Kind.

月曜日	プール	10:00～11:00	成人スイム (初級～上級)	11:15～12:00	アクアビクス	18:50～19:50	泳活クラブ
			水中運動 (シニアいきいき)		成人スイム (パーソナルレッスン)		
			ベビースイミング		水中運動 (パーソナルレッスン)		フリースイミング
水曜日	プール	10:00～11:00	成人スイム (初級～上級)	11:15～12:00	アクアビクス	18:50～19:50	泳活クラブ
			水中運動 (シニアいきいき)		成人スイム (パーソナルレッスン)		
			ベビースイミング		水中運動 (パーソナルレッスン)		フリースイミング
金曜日	プール					泳活クラブ	
	スタジオ	10:00～10:55	ピラティス	11:00～11:55	ZUMBA		フリースイミング
土曜日	プール					12:30～13:20	
						ベビースイミング	
				11:45～13:15			
						フリースイミング	



フレイル予防運動 & フレイルチェック 実施日

※大人コースの方は無料で受講できます 2階体操室10:00～1100

フレイル予防運動

4月 14日 (月)
5月 14日 (水)
6月 10日 (月)
7月 14日 (月)
※8月はお休みとなります

フレイルチェック

4月 14日 (月)
7月 14日 (月)
※次は10月に実施します

<レッスン実施回数について>

成人スイム・水中運動・アクアビクス (月間最大6回(注))
ベビースイミング・泳活クラブ (月間最大10回(注))

ZUMBA・ピラティス(年間43回)

上記レッスン数に合わせ休講日となる日がございます(会員専用れんらくアプリにてお知らせします)

(注) 気象警報の発令などの安全上の理由でプログラムが休講となる場合の代替開催はございません。
(注) 短期教室実施中(夏季等)はプログラムが休講となる場合がございます。(代替開催はございません)