



# 2025年 高陽ドルフィンクラブカレンダー

ことしはまだまだ暑いぞ!

休館日

Be Tough. Be Kind.

(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)

## 9月

	月	火	水	木	金	土
本科 フロア	1 1週目 チアダンス	2 1週目 アスリート	3 1週目	4 1週目 ECC	5 1週目 HIPHOP	6 1週目 ECC
本科 フロア	8 2週目 チアダンス	9 2週目 アスリート	10 2週目	11 2週目 ECC	12 2週目 HIPHOP	13 2週目 ECC
敬老の日ウィーク						
本科 フロア	15 3週目	16 3週目 アスリート	17 3週目	18 3週目 ECC	19 3週目 HIPHOP	20 3週目 ECC
本科 フロア	22 4週目 チアダンス	23 4週目	24 4週目 テスト	25 4週目 テスト ECC	26 4週目 テスト	27 4週目 テスト ECC
本科 フロア	29 5週目 チアダンス	30 5週目 アスリート				
24(水)~30(火)						
【本科】9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(9月15日締切)						



## お知らせ

**ええじゃんキッズ**  
郊外イベントのお知らせ  
日付：9月28日(日)  
内容：八天堂でパン作り & 飛行機見学ツアー  
詳細はれんらくアプリでお知らせいたします。

NEW

**敬老の日ウィーク**  
期間：9/8(月)~13(土)  
おじいちゃん、おばあちゃんに頑張っている姿を見てもらう!プールサイドから参観していただけます。

10月の「個別指導レッスン」  
スマートスイミングレッスン  
を利用して行います



10月6日(月)~10月11日(土)  
※進級テストを受けることができます

## ハロウィーンウィーク開催

期間：10月18日(土)~31日(金)  
ハロウィーンにちなんだ  
仮装や飾りを身に付けた人は、  
ちょっとしたプレゼントも!?  
お楽しみに♪



## 休館日

9月15日(月)、23日(火)  
10月1日(水)~3日(金)  
10月13日(月)は休館日です。  
お間違えないように  
お願いいたします。

※10月13日(月)は  
振替対象のお休みです。

※10月は職員視察のため  
5週あるための休館日は  
月初となります

## 10月

	月	火	水	木	金	土
本科 フロア			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 1週目 ECC
本科 フロア	6 1週目 チアダンス	7 1週目 アスリート	8 2週目	9 2週目 ECC	10 2週目 HIPHOP	11 2週目 ECC
本科 フロア	13 ★休館日	14 2週目	15 3週目	16 3週目 ECC	17 3週目 HIPHOP	18 3週目 ECC
本科 フロア	20 3週目 チアダンス	21 3週目 アスリート	22 4週目	23 4週目 ECC	24 4週目 HIPHOP	25 4週目
ハロウィーンウィーク						
本科 フロア	27 4週目 チアダンス	28 4週目 アスリート	29 5週目	30 5週目 ECC	31 5週目 HIPHOP	
ハロウィーンウィーク						

※予定は変更となる場合があります。



## スマートスイミングレッスン (SSL)



開始日：8月より本科コース、泳活クラブ、成人スイミング

9月の本科コース進級テストより動画配信も始まります。  
ご自宅で動画を視聴でき、過去の動画や次回の練習お手本も  
ご覧いただけます。予習・復習にぜひご利用ください。  
※動画配信にはメールアドレス登録が必要です。  
れんらくアプリの登録状況をご確認ください。

## 8月から夜の本科コースが

始まりました

曜日：水・金曜日  
時間：8:50~19:50  
対象：7級~ゴールド級  
※送迎バス有(行きのみ)  
進級テスト有

詳しくは受付までお問い合わせください。

# 2025年 高陽ドルフィンクラブカレンダー



カラダもしっかり動く季節だ!

休館日

Be Tough. Be Kind.

(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)

## 11月

	月	火	水	木	金	土
本科 フロア						1 1週目 ECC
本科 フロア	3 ★休館日	4 1週目 アスリート	5 1週目	6 1週目 ECC	7 1週目 HIPHOP	8 2週目 ECC サンクス ファミリーウィーク
本科 フロア	10 2週目 チアダンス	11 2週目 アスリート	12 2週目	13 2週目 ECC	14 2週目 HIPHOP	15 休館日
サンクス ファミリー ウィーク						
本科 フロア	17 3週目 チアダンス	18 3週目 アスリート	19 3週目	20 3週目 ECC	21 3週目 HIPHOP	22 4週目 ECC
サンクス ファミリー ウィーク						
本科 フロア	24 4週目テスト チアダンス	25 4週目テスト アスリート	26 4週目テスト	27 4週目テスト ECC	28 4週目テスト HIPHOP	29 4週目テスト ECC
24(月)~29(土) 【本科】11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(12月15日締切)						

THANK YOU お知らせ

### サンクスファミリーウィーク

期間：11月8日(土)~22日(土)  
勤労感謝の日になんて  
開催します。普段恥ずかしくて  
言えない思いをメッセージカードに  
書いて伝えませんか?

11月3日(月祝)は  
「第5回高陽白木こどもフェスタ」  
が開催されます。  
昨年に引き続き、チアダンス  
コース、4月より新規開講した  
HIPHOPコースがステージに  
出演予定です。  
がんばって踊る姿を、ぜひ、見  
に来てくださいね♪

10月の「個別指導レッスン」  
スマートスイミングレッスン  
を利用して行います



12月8日(月)~12月13日(土)  
進級テストを受けることができます

### キッズアスリートクラブ 体力測定日

12月23日(火)  
1年間の成長を見てみよう!  
お楽しみに♪

### 休館日

11月3日(月)、15日(土)

### 年末年始のお休み

12月29日(月)~  
2026年1月3日(土)  
は年末年始休暇です。

皆様良い年の瀬を  
お過ごしください

## 12月

	月	火	水	木	金	土
本科 フロア	1 1週 チアダンス	2 1週目 アスリート	3 1週目	4 1週目 ECC	5 1週目 HIPHOP	6 1週目 ECC
本科 フロア	8 2週目 チアダンス	9 2週目 アスリート	10 2週目 個別指導	11 2週目 個別指導 ECC	12 2週目 個別指導 HIPHOP	13 2週目 個別指導 ECC
クリスマスウィーク						
本科 フロア	15 3週目 チアダンス	16 3週目 アスリート	17 3週目	18 3週目 ECC	19 3週目 HIPHOP	20 3週目 ECC
クリスマスウィーク						
本科 フロア	22 4週目 チアダンス	23 4週目 アスリート	24 4週目	25 4週目 ECC	26 4週目 HIPHOP	27 4週目 ECC
クリスマスウィーク						
本科 フロア	29 休館日	30 休館日	31 休館日			



### クリスマス会開催 ECCクリスマス会

12月20日(土)25日(木)

### ベビークリスマス会

12月20日(土)

たのしいミニゲーム等予定しています。  
お楽しみにお待ちください♪



### クリスマスウィーク

12月12日(金)~25日(木)

この期間中は「お楽しみくじ」や  
「クリスマス塗り絵コンテスト」を開催します。  
塗り絵は受付に用意しておりますので、ご自由にお持ち帰りいただき、受付にお持ちください。  
個性豊かな作品をお待ちしております!



タイムテーブル (2025年9月~12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	11:15~12:00	18:50~19:50
		成人スイム (初級~上級)	アクアビクス 成人スイム (パーソナルレッスン)	
		水中運動 (シニアいきいき)	水中運動 (パーソナルレッスン)	
		ベビースイミング	フリースイミング	
水 曜日	プール	成人スイム (初級~上級)	アクアビクス 成人スイム (パーソナルレッスン)	泳活クラブ
		水中運動 (シニアいきいき)	水中運動 (パーソナルレッスン)	
		ベビースイミング	フリースイミング	フリースイミング
金 曜日	プール			泳活クラブ フリースイミング
	スタジオ	10:00~10:55 ピラティス	11:00~11:55 ZUMBA	
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10:00~11:00

フレイル予防運動	
9月	10日 (水)
10月	8日 (水)
11月	10日 (月)
12月	10日 (水)

フレイルチェック	
9月	10日 (水)
12月	10日 (水)

送迎バスは通常通り運行します。

各レッスンの休講予定日 (変更となる場合もございます)

成人スイム・水中運動・アクアビクス パーソナルレッスン・タイムフリー	ベビーコース	ZUMBA・ピラティス
9月 10日 (水) ※	9月 10日 (水)	10月 17日 (金)
15日 (月)	15日 (月)	
17日 (水)	17日 (水)	
10月 1日 (水) ※	10月 1日 (水)	泳活クラブ
8日 (水) ※	8日 (水)	
13日 (月)	13日 (月)	10月 1日 (水)
11月 3日 (月)	11月 3日 (月)	3日 (金)
10日 (月) ※	10日 (月)	12月 31日 (水)
12月 10日 (水) ※	12月 10日 (水)	
15日 (月)	15日 (月)	
29日 (月)	29日 (月)	
31日 (水)	31日 (水)	

ZUMBA・ピラティス (年間43回)  
 成人スイム・水中運動 (月最大6回※)    ベビーコース (月最大10回※)    泳活クラブ (月最大8回)

※成人スイム・水中運動はお休みですが、フレイルチェック&予防運動の日です。  
 ※短期教室実施月等は最大回数に満たない場合もございます。ご了承ください。