



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ヶ月間有効)

11月

月	火	水	木	金	土
本科 アマ					
3 ★休館日	4 休館日 アスリート	5 休館日	6 休館日 ECC	7 休館日 HIPHOP	8 2週目 ECC サンクス ファミリー ウィーク
10 2週目 チアダンス	11 2週目 チアダンス	12 2週目	13 2週目 ECC	14 2週目 HIPHOP	15 休館日
17 3週目 チアダンス	18 3週目 チアダンス	19 3週目	20 3週目 ECC	21 3週目 HIPHOP	22 4週目 ECC
24 4週目 テスト チアダンス	25 4週目 テスト チアダンス	26 4週目 テスト	27 4週目 テスト	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)
勤労感謝の日にちなんで
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♪

12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



クリスマス会開催 ECCクリスマス会

12月25日(木)27日(土)

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!



2026年 高陽ドルフィンクラブカレンダー

工事のためドルフィンのプールがお休みとなり大変ご迷惑おかけします。
ドルフィンでのプールレッスン再開は2月2日(火)予定となります。

休館日

Be Tough. Be Kind.

1月



特別PG

フロア

特別PG

フロア

特別PG

フロア

特別PG

月	火	水	木	金	土	
						休館日
5	6	7	8	9	10	マツダミュージアム & VSパーク
チアダンス	アスリート		ECC	HIPHOP		
12 休館日	13 スイミングレッスン 安佐北区SC	14 鉄棒教室 2階体操室	15 スイミングレッスン 東区SC	16	17	
	アスリート	親子メイク講座 2階体操室	ECC	HIPHOP	ECC	日
19	20 スイミングレッスン 安佐北区SC	21 走り方教室 2階体操室	22 スイミングレッスン 東区SC	23	24 ベビー交流会 2階体操室	25 めがひら スキー教室
チアダンス	アスリート	親子メイク講座 2階体操室	ECC	HIPHOP	ECC	
26	27 スイミングレッスン 安佐北区SC	28 走り方教室 2階体操室	29 スイミングレッスン 東区SC	30	31	
チアダンス	アスリート		ECC	HIPHOP	ECC	



※予定は変更となる場合もございます。各レッスン、イベントのお申込方法は順次れんらくアプリにてお知らせします。

1月の特別PG(レッスン&イベント)

《レッスン》

●スイミングレッスン(人数限定)

火曜:安佐北区スポーツセンター

6日・13日【対象】13級～ゴールド級+泳活C 17:30～18:30

20日・27日【対象】26(カニ)級～14級 17:30～18:30

木曜:東区スポーツセンター

8日・14日【対象】13級～ゴールド級+泳活C 17:30～18:30

22日・29日【対象】26(カニ)級～14級 17:30～18:30

※スポーツセンターの予約状況により日程が変更となる場合もございます。

●鉄棒教室 水曜 2階体操室(人数限定)

7日・15日 ①【対象】年長～小2 16:30～17:30 ②【対象】小3～小6 17:35～18:35

●走り方教室 水曜 2階体操室(人数限定)

21日・28日 ①【対象】年長～小2 16:30～17:30 ②【対象】小3～小6 17:35～18:35

《校外イベント》

1月10日(土) マツダミュージアム&VSパークへGo! 対象:小学3年生以上 30名限定

1月25日(日) ええじゃんめがひらスキー教室 対象:小学3年生以上 30名限定

両イベントとも昼食や送迎込みの特別価格を予定しております。順次れんらくアプリにてご案内します。



《校内イベント》

1月14日(水)21日(水) やっちゃん先生の親子メイク講座 対象:年長さん以上のお子さんと保護者

当日の鉄棒&走り方教室参加の方は無料 (各日5名限定) その他の方は1組550円

1月25日(土)ベビーパパママ交流会&ベビー対応トイレ見学会 対象:ベビーコース会員&ご家族

参加料無料 (1組お菓子1つ、お茶×2つ付)



タイムテーブル（2025年9月～12月）
一大人コース・ベビーコース・泳活クラブ

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)	アクアピクス		
水曜日	プール	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)	泳活クラブ	
		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10:00～11:00

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・アクアピクス
パーソナルレッスン・タイムフリー

9月 10日 (水) ※

15日 (月)

17日 (水)

10月 1日 (水) ※

8日 (水) ※

13日 (月)

11月 3日 (月) ※

10日 (月) ※

12月 10日 (水) ※

15日 (月)

29日 (月)

31日 (水)

ベビーコース

9月 10日 (水)

15日 (月)

17日 (水)

10月 1日 (水)

8日 (水)

13日 (月)

11月 3日 (月)

10日 (月)

15日 (土)

12月 10日 (水)

15日 (月)

29日 (月)

31日 (水)

ZUMBA・ピラティス

10月 17日 (金)

10月 1日 (水)

3日 (金)

12月 31日 (水)

泳活クラブ

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。



タイムテーブル（2026年1月～3月）
一大人コース・ベビーコース・泳活クラブ

Be Tough.
Be Kind.

1月は改修工事の為、プールレッスンは休講となります（2/4(水)）再開予定

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)		アクアピクス				
		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)		水中運動 (パーソナルレッスン)		
水曜日	プール	ベビースイミング		フリースイミング				
		成人スイム (初級～上級)		アクアピクス				
		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)		水中運動 (パーソナルレッスン)		
金曜日	プール	ベビースイミング		フリースイミング		泳活クラブ		
						泳活クラブ		
						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				
		1月のイベント						
成人コース		1月 19日 (月) 基町水族館へ！ゆったり見学とお食事会						
ベビーコース		1月 25日 (土) パパママ交流とベビー対応トイレ見学会						
成人コース・ベビーコース		1月 25日 (月) 大人＆ベビー交流会(落合東地区的サークル活動との交流)						

フレイル予防運動 & フレイルチェック 実施日	フレイル予防運動	フレイルチェック
	1月 7日 (水)	3日 11日 (水)
	1月 14日 (水)	
	1月 21日 (水)	2階体操室10:00～11:00
	1月 28日 (水)	送迎バスは通常通り運行します。
	2月 9日 (月)	※1月のフレイル予防運動は 11:00～12:00でおこないます。
	3月 11日 (水)	送迎バスの時間が1時間遅くなります。

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・アクアピクス
パーソナルレッスン・タイムフリー

ベビーコース
1月は全て休講となります

ZUMBA・ピラティス

1月は全て休講となります

2月 2日 (月)

2月 2日 (月)

2月 9日 (月)

2月 9日 (月) ※

2月 11日 (水)

2月 11日 (水)

2月 23日 (月)

2月 23日 (月)

3月 11日 (水)

3月 11日 (水) ※

3月 16日 (月)

3月 16日 (月)

2月 11日 (水)

3月 25日 (水)

3月 25日 (水)

泳活クラブ

1月は全て休講となります

2月 11日 (水)

3月 20日 (金)

※ 大人・ベビーコースは2月6日(金)にレッスンをおこないます

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。