



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 ア						1 休館日 ECC
本科 ア	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
						サクス ファミリーウィーク
本科 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
	サクス ファミリー ウィーク					
本科 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
	サクス ファミリー ウィーク					
本科 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 プロンズ、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）					れんらく

THANK YOU お知らせ

サ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回高陽白木子どもフェスタ」
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

12月

	月	火	水	木	金	土
本科 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 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
	クリスマスウィーク					
本科 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 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	27 4 週目 ECC
	クリスマスウィーク					
本科 ア	29 休館日	30 休館日	31 休館日			

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



	月	火	水	木	金	土
	スイミング会員の皆様には、ぜひ特別PG(代替 レッスンやイベント)をご利用いただきますよう よろしくお願いいたします。			1 休館日	2 休館日	3 休館日
特別PG	5	6 スイミングレッスン 安佐北区SC	7 鉄棒教室 2F体操室	8 スイミングレッスン 東区SC	9	10 マツダミュージアム & VSパーク
フロア	チアダンス	アスリート		ECC	HIPHOP	
	12	13	14	15	16	17
特別PG	休館日	スイミングレッスン 安佐北区SC	鉄棒教室 2F体操室	スイミングレッスン 東区SC		
フロア		アスリート	親子メイク講座 2F体操室	ECC	HIPHOP	ECC
	19	20	21	22	23	24
特別PG		スイミングレッスン 安佐北区SC	走り方教室 2F体操室	スイミングレッスン 東区SC		ベビー交流会 2階体操室
フロア	チアダンス	アスリート	親子メイク講座 2F体操室	ECC	HIPHOP	ECC
	26	27	28	29	30	31
特別PG		スイミングレッスン 安佐北区SC	走り方教室 2F体操室	スイミングレッスン 東区SC		
フロア	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)
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	11:00～11:55		
		ピラティス	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)

送迎バスは通常通り運行します。

フレイルチェック

9月 10日 (水)
12月 10日 (水)

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

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)

泳活クラブ

10月 1日 (水)
3日 (金)
12月 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。



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

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)	アクアビクス		
		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)		
		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	11:15～12:00	泳活クラブ	
		成人スイム (初級～上級)	アクアビクス		
		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)			
		ベビースイミング	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	11:00～11:55		
		ピラティス	ZUMBA		
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			

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 (落合東地区の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

※大人コースの方は無料で受講できます

フレイル予防運動

1月 7日 (水)
1月 14日 (水)
1月 21日 (水)
1月 28日 (水)
2月 9日 (月)
3月 11日 (水)

フレイルチェック

3日 11日 (水)

2階体操室10:00～11:00

送迎バスは通常通り運行します。

※1月のフレイル予防運動は
11:00～12:00でおこないます。
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・アクアビクス
パーソナルレッスン・タイムフリー

1月は全て休講となります

2月 2日 (月)
2月 9日 (月) ※
2月 11日 (水)
2月 23日 (月)
3月 11日 (水) ※
3月 16日 (月)
3月 25日 (水)

※ 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※)

※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。

ベビーコース

1月は全て休講となります

2月 2日 (月)
2月 9日 (月)
2月 11日 (水)
2月 23日 (月)
3月 11日 (水)
3月 16日 (月)
3月 25日 (水)

ZUMBA・ピラティス

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)