



## 全マシン新しく更新!

今秋、トビオのジムエリアが一新!より多彩な空間に進化しました



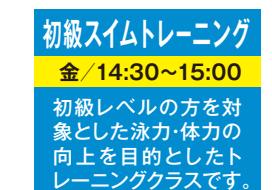
## プールレッスンのご紹介 充実レッスンに施設利用料のみでご参加いただけます。



## 水泳入門

水/10:45~11:15

4泳法を週替わりで。これから水泳を始めたい方のための入門クラスです。



## 初級スイムトレーニング

金/14:30~15:00

初級レベルの方を対象とした泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。

## マスター練習会

金/19:00~20:00

マスター水泳爱好者のための練習会です。

## 初級水泳

金/10:00~10:30

4泳法を週替わりで。12.5m泳げるようになることを目的としたクラスです。

## アクアワーキング

木/10:00~10:30

水の中で走る動作を中心に行うプログラムです。脂肪燃焼や柔軟性の維持・向上に効果的です。

## 中級水泳

水/14:30~15:00

4泳法を週替わりで。25m泳げるようになることを目的としたクラスです。

## アクアビクス

水/10:00~10:30

音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。

リニューアル  
メインプール OPEN

クロール教室 3日間  
**1/16金・23金・30金**  
時間 10:45~11:45 定員 10名

平泳ぎ教室 3日間  
**2/27金・3/6金・13金**  
時間 10:45~11:45 定員 10名



## 申込方法

参加費・印鑑をご持参のうえ  
当水泳場の受付にてお申込みください。  
※お電話でのご予約はお受けしておりません。

- 支払方法: 現金のみとさせていただきます。
- ご入金後のキャンセルは、各コース開始日の前日までは全額返金。当日以降のキャンセルは全額負担となります。
- 定員に達し次第申込受付できない場合もございますので、ご了承ください。



## 新レッスンが続々! 人気プログラム毎日開催中

CSLive導入! 全国の人気インストラクターによる生配信レッスンが受けられます



**REC** ※CSライブ録画配信  
シェイプパンプ

専用のバーベルを使い全身の筋力トレーニングを行うプログラムです。音楽に合わせて筋力トレーニングを行いましょう!



**REC** ※CSライブ録画配信  
ファイトアタックBEAT

本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。体幹部の強化やウエストまわりの引き締めに効果的です。



**NEW** フィールヨガ

伝統的なヨガをベースに、無理のない強度・難易度で心地よくヨガを楽しむことができるオリジナルのヨガプログラムです。



**NEW** ZUMBA

ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。

トビオは多彩な施設&amp;プログラムで市民の皆様の美と健康を応援します!

最新情報は [トビオ](#)

充実施設	プール&スパ料金		ジム・スタジオ&スパ料金		プール&スパ・ジム・スタジオ共通料金	
	1人/1回につき	回数券(11回分)	1人/1回につき	回数券(11回分)	1人/1回につき	回数券(11回分)
一般	770円	7,700円	一般	770円	7,700円	一般
高校生以下※1	380円	3,800円	高校生※1	380円	3,800円	高校生※1
高齢者※65歳以上の方	380円	3,800円	高齢者※65歳以上の方	380円	3,800円	高齢者※65歳以上の方

※1~高校生の方は学生証をご提示ください。■未就学児の方は要保護者同伴 ■未就学児(小学校就学前の者)及び障がいの方は無料です。■お子様・高齢者の方は年齢が証明出来るもの、障がいの方は障害者手帳等を総合受付にご提示ください。



古橋廣之進記念 浜松市総合水泳場 ☎ 053-489-5463

営業時間 屋内プール・ジム・スタジオ 月~土曜日/9:00~21:00 日曜日・祝日/9:00~19:30

休館日 毎月第1曜日(祝日の場合はその翌日)・年末年始・その他施設保守点検日

休館日のご案内

年末年始休館日 ▶ 12/29(月)~1/5(月)

メンテナンス休館日 ▶ 2/9(月)~2/23(月・祝)

# 成人スイミング体験会

●日程 2026年2月27日・3月6日・13日（金）

●時間 10:45～11:45

●料金 3回 6,600円（税込）

●申込 1月13日（火）11:00より受付開始

平泳ぎ

●内容 ※けのび・キック・ストロークなど基本練習を実施します

●レベル 初心者から中級の方（25m完泳目的）

●定員 10名

注)：申込用紙に必要事項をご記入いただき、料金をお支払いいただいたら、  
お申込完了となります

注)：お電話でのご予約はお受けしておりません

●備考 注)：お支払いは現金のみとなります

注)：毎練習日に当日券及び回数券をご購入いただきます

注)：キャンセルについては前日までは全額返金いたします

当日以降は返金いたしかねます

注)：振替練習日はございません

★ご不明な点、お申込みは総合受付まで 053-489-5463

TOBIO 古橋廣之進記念  
浜松市総合水泳場

## 成人スイミング体験会申込書

フリガナ

性別：男性・女性

お名前

お名前

様 年齢（ ）

様 年齢（ ）

連絡先

日程 2026年2月27日・3月6日・13日（金）

日程 2026年2月27日・3月6日・13日（金）

時間 10:45～11:45

時間 10:45～11:45

泳力レベル（例：息継ぎができない、25m泳げない、など）

要望（例：キックの仕方、息継ぎの仕方を教えてほしいなど）

合計金額

合計金額

¥ 6,600円 領収印

¥ 6,600円 領収印

古橋廣之進記念浜松市総合水泳場 053-489-5463