



離れていても感じる“リアルタイム”の情熱!  
**CS Live**  
セントラルスポーツライブ配信エクササイズ

新レッスンが続々! 人気プログラム毎日開催中  
CS Live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クラスです。脚・胸・背中・腕・お腹など部位別に効くトレーニングを行います。



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も効果的です。



**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。



**フィールピラティス**

ピラティステクニックの効果をも、体を動かしながら感じ、ご自身の体の状態や仕組みを理解していく解いていくレッスンです。



健康生活を応援! **GWイベント2026 ToBiO祭** この機会にぜひ!

5/4月・祝 ~ 6水・祝

**5/4月・祝・5火・祝**

**卓球無料開放**  
ご家族・友人とご一緒に!

時間 各日10:00~18:00  
場所 2Fホールエリア  
自由に卓球をお楽しみいただけます  
※ラケット無料貸出

**5/5火・祝・6水・祝**

**InBody 体組成無料測定**  
最新 InBody 機器で体組成測定!(アプリ限定)

日時 5/5 10:00~18:00  
5/6 13:00~18:00  
場所 1F健康プラザエリア

**5/4月・祝**

**健康セミナー**  
身体の姿勢分析を無料で実施!

時間 11:00~13:00  
要予約 一人10分間  
場所 1F健康プラザエリア

**5/4月・祝**

お得なセール開催  
**ToBiO ファミリーセール**  
競泳用水着・フィットネス用水着などの割引セール

**5/5火・祝**

お気軽にお立ち寄りください  
**出店**  
焼きそば・オムそば・フランクフルトなど販売



**成人スイミング 有料体験会**

申込受付中 // 参加費 **6,600円** (税込)

バタフライ教室 3日間 **満員御礼**  
5/15金・22金・29金 時間 10:45~11:45 定員 10名

クロール教室 3日間 5/14(木) 11:00より受付開始  
6/5金・12金・19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いません。

- 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。
- 定員によりお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。

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。 トビオは多彩な施設&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

<p><b>水泳入門</b> 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。</p>	<p><b>初級水泳</b> 4泳法を週替わりで。1.25m泳げるようになることを目的としたクラスです。</p>	<p><b>中級水泳</b> 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。</p>	<p><b>充実施設</b> サブプール 屋内レジャープール ジムエリア スタジオ スパ(露天風呂) サウナ</p>																								
<p><b>初級スイムトレーニング</b> 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。</p>	<p><b>マスターズ練習会</b> マスターズ水泳愛好者のための練習会です。</p>	<p><b>人気</b> <b>アクアウォーク&amp;ジョグ</b> 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。</p>	<p><b>人気</b> <b>アクアピクス</b> 音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。</p>																								
<p><b>施設利用料</b> ※表示料金は税込価格です。</p>	<p><b>プール&amp;スパ料金</b></p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>1人/1回につき</th> <th>回数券(11回分)</th> </tr> <tr> <td>一般</td> <td>770円</td> <td>7,700円</td> </tr> <tr> <td>高齢者 ※70歳以上の方</td> <td>380円</td> <td>3,800円</td> </tr> <tr> <td>高校生以下 ※1</td> <td>380円</td> <td>3,800円</td> </tr> </table>			1人/1回につき	回数券(11回分)	一般	770円	7,700円	高齢者 ※70歳以上の方	380円	3,800円	高校生以下 ※1	380円	3,800円	<p><b>ジム・スタジオ&amp;スパ料金</b></p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>1人/1回につき</th> <th>回数券(11回分)</th> </tr> <tr> <td>一般</td> <td>770円</td> <td>7,700円</td> </tr> <tr> <td>高齢者 ※70歳以上の方</td> <td>380円</td> <td>3,800円</td> </tr> <tr> <td>高校生 ※1</td> <td>380円</td> <td>3,800円</td> </tr> </table>		1人/1回につき	回数券(11回分)	一般	770円	7,700円	高齢者 ※70歳以上の方	380円	3,800円	高校生 ※1	380円	3,800円
	1人/1回につき	回数券(11回分)																									
一般	770円	7,700円																									
高齢者 ※70歳以上の方	380円	3,800円																									
高校生以下 ※1	380円	3,800円																									
	1人/1回につき	回数券(11回分)																									
一般	770円	7,700円																									
高齢者 ※70歳以上の方	380円	3,800円																									
高校生 ※1	380円	3,800円																									
<p><b>プール&amp;スパとジム・スタジオ共通料金</b></p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>1人/1回につき</th> <th>回数券(11回分)</th> </tr> <tr> <td>一般</td> <td>1,100円</td> <td>11,000円</td> </tr> <tr> <td>高齢者 ※70歳以上の方</td> <td>550円</td> <td>5,500円</td> </tr> <tr> <td>高校生 ※1</td> <td>550円</td> <td>5,500円</td> </tr> </table>			1人/1回につき	回数券(11回分)	一般	1,100円	11,000円	高齢者 ※70歳以上の方	550円	5,500円	高校生 ※1	550円	5,500円	<p>※回数券: 有効期限は購入日から6か月間です。払戻し等はできません。同一区分に限り、複数人でご利用いただけます。※2026年4月1日(水)より高齢者区分適用年齢65歳以上⇒70歳以上になりました。 ※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)及び障がい者の方は無料です。■未就学児・高齢者の方は生年月日が証明できるもの、障がい者の方は障害者手帳等を総合受付にご提示ください。</p>													
	1人/1回につき	回数券(11回分)																									
一般	1,100円	11,000円																									
高齢者 ※70歳以上の方	550円	5,500円																									
高校生 ※1	550円	5,500円																									