

清水町温水プール 自由教室

・健康スポーツの駅認証プログラム
・Swc協議会 認証

対象:18歳以上(予約制) ☆ 登録証作成で参加可能 ☆

【お問い合わせ】055-976-8711

	教室名	教室内容	曜日	時間	定員	料金
有酸素	たのしいエアロビク	ダンスのエッセンスも取り入れ、楽しく身体を動かすリズム体操教室です。	月	14:00~14:50	12	各1回 800円
	はじめてのエアロビ	どなたにも出来る簡単なステップから始めます。 楽しく続けられる有酸素運動です。	金	9:30~10:20	12	
	ZUMBA 月曜	パーティ感覚でダンスを楽しむ運動プログラムです。 幅広い年齢層の方にお楽しみいただけます。	月	19:00~19:50	12	
	ZUMBA 水曜		水	13:00~13:50 ※今期より時間変更	12	
	健脚ステップ体操 (ストレッチ体操教室)	ストレッチを中心にリズム運動を取り入れ楽しく体を動かし、運動不足を解消します。	木	9:10~10:00	12	
	ベリーフィット®	ベリーダンスの要素が入ったダンスエクササイズ、ヨガのポーズを音楽とともに楽しむ フィットネスプログラムです。	木	19:00~19:50	12	
コンディショニング	骨盤エクササイズ	骨盤の正しい位置を知り、股関節を動かしていきます。 体力のない方や初めての方にもご参加いただけます。	月	9:30~10:20	12	各1回 800円
	ピラティスストレッチ	呼吸に合わせて背骨の動きを引き出していきます。腰痛・肩こり・膝痛の方にオススメの 運動です。きれいな姿勢をつくり、リフレッシュを目的にしています。	月	10:30~11:20	12	
	ストレッチヨガ	ストレッチを行いながら簡単なヨガのポーズをとります。誰でも参加しやすい教室です。	水	14:00~14:50 ※今期より時間変更	12	
	ピラティス	体をしっかりと伸ばし、基本的なピラティスの動きを取り入れ骨盤底筋群・体幹を鍛え筋 力アップを目指します。 しっかりとストレッチも行うので、その日の疲れ取り除きましょう。	水	19:00~19:50	12	
	和みのヨーガ (第1・第3週)	おばあちゃんの手当法。ご自分で頭のてっぺんから足先までほぐしていくヨーガです。 ※ポーズはとりません。	木	10:30~11:20	12	
	リフレッシュヨーガ	ヨガのポーズ、呼吸法、瞑想の練習を通して、心と体をリフレッシュし、 毎日を穏やかに過ごしていきましょう♪	金	10:30~11:20	12	
カルチャー	フラダンス	フラの基礎となるステップとハンドモーションの反復練習します。曲の意味、ハワイ語の理 解を深め1曲ずつを大切に踊れるようにしていきます。	火 木	19:30~20:20 14:00~14:50	12	各1回 700円
	吹き矢教室	吹き矢は腹式呼吸を100%生かした健康スポーツです。腹筋の他、肺の隅々まで使い、 心肺機能の活性化につながります。	木	12:00~12:50	12	
プール	健康水中運動	からだをほぐし、良い姿勢で健康的な動かしやすい体作りをします。肩腰痛など関節に 不安がある方もご自分のペースで気持ちよく体を動かしましょう。	火	10:00~11:00	25	各1回 800円
	パワーチェンジ水中運動	関節(腰や膝)への負荷をかけずに、腕・脚・腹筋など全身の大筋群を鍛え、腰痛や膝痛・ 生活習慣病の予防・改善を目的とします。	水	11:45~12:45	25	
	火曜アクアビクス	音楽に合わせて体を動かす有酸素運動。水の特性を生かした全身運動で新陳代謝もよ くなりシェイプアップにも効果的。お水の力で心も身体もリフレッシュ!	火	19:30~20:15	20	
	ハイドロトーン水中運動	究極の水中抵抗具【ハイドロトーン】を使って、短時間で筋トレ・有酸素運動・ストレッチを します。インナーマッスル、体幹が効果的にトレーニング可能。	木	9:30~10:15	10	
	水中運動	音楽に合わせて、水中で効果的な関節周りの筋肉トレーニングを中心に機能改善・体力ア ップを図ります。	木	10:30~11:30	20	
	アクア コンディショニング	音楽に合わせた有酸素運動で効果的に全身の機能改善を目的としたプログラムです。 上手な体の使い方を覚えて、筋力アップを目指しましょう。	木	11:45~12:45	20	
	フィンスイム	フィンを使いスピードのある泳ぎを行うクラス。フォームの矯正に効果的です。 ※中級者以上	火	14:45~15:45	15	
バラエティスイム	※クロール50M・背泳ぎ、平泳ぎ25M・バタフライ12.5M以上 4泳法の矯正・total 800m以上を目標にします	木	11:45~12:45	15		

【開催日程】 ※12月も開催しております。

※記載の料金は受講料のみとさせていただきます。
教室前後に施設をご利用の方は、券売機にてチケットをお求め頂き受付にお申し出下さい。

1月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

<申込方法>

- ご本人様から電話予約または窓口で直接予約
申込の際は『自由教室登録証No』をお伝え下さい。
- 予約は1ヶ月前の1日より随時行っております。
(例:1月の予約→12月1日から受付開始)
1日ごと予約が可能です。

<注意事項>

- 申込後にキャンセルする場合は、速やかにご連絡下さい。
- キャンセル待ちの受け入れをしますが、キャンセルが
出た場合に限り電話にてご連絡を致します。
*当プールからの電話にお出にならなかった場合は、
次の方へご案内をさせていただきます。
- その他につきましては裏面<スポーツ教室参加の注意事項>を
ご確認ください。

清水町温水プール

TEL:055-976-8711

