

★ ★ 清水町温水プール 自由教室案内 ★ ★

対象：18歳以上（予約制） ☆ 登録証作成で複数参加可能 ☆

【お問い合わせ】055-976-8711

町外の方も
参加可能

	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	14:00~14:45	10	各1回 700円	
	金曜初中級エアロビ	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	9:30~10:15	10		
	ZUMBA教室	ラテンの音楽に合わせて楽しくウエストをシェイプアップし、気持ち良く汗をかくダンスエクササイズ♪	月	19:00~19:45	10		
	わくわくBODYシェイプ	部位別に集中エクササイズし、全身を鍛え、ダンスやストレッチも取り入れながら楽しく運動していきます。	火	14:30~15:15	10		
	わくわく体力アップ	簡単なエアロビクスや自宅でも行える筋トレで運動不足の解消を目的としたクラスです。 気持ち良い汗をかいて気分もリフレッシュ！	木	13:30~14:15	10		
	ステップ運動	ステップ台（踏み台）を使った昇降運動により、筋力向上と持久力向上を目的とする有酸素運動です。段があることと様々なステップで脳への刺激にもなります。	金	13:30~14:15	10		
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	9:30~10:15	12	各1回 700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	10:30~11:15	12		
	機能改善ピラティス	骨盤や背骨を中心に、身体を機能的に使うことで様々な問題を解決に導きます。ストレッチしながら深層部の筋肉を養っていくエクササイズです。	金	11:45~12:30	12		
	カラダ☆リセット	フォームローラーなどを使い体のこわばりを取り、肩の動きや、腰・首の疲れを改善する効果も期待できます。ストレッチで気持ちよく体を伸ばしましょう。	火	13:30~14:15	12		
	ボディコンディショニング	筋肉・骨配列を整え、動きやすく調子の良いカラダづくり（健康）を目指します。自分でできる調整法、トレーニングを学びます。	水	10:00~10:45	12		
ヨ ガ	SUIGOヨガ	ヨガの基本となる瞑想・呼吸法から学び、ポピュラーなポーズを中心に練習していきます。基礎をしっかり身につけながら心と身体を整えていきましょう。	水	13:00~13:45	12	各1回 700円	
	和みのヨーガ (第1・第3週)	おばあちゃんの手当法。ご自分で頭のとっぺんから足先までほぐしていくヨガです。 ※ポーズはとりません。	木	10:30~11:15	12		
	木曜ヨーガ	自分の身体と向き合い、心と身体を気持ちよく伸ばすことを目的としたクラスです。	木	19:00~19:45	12		
	金曜モーニングヨーガ	ハタヨーガをベースにアーサナ（ポーズ）、プラーナーヤマ（調気法・呼吸法）、現代生活に役立つヨーガ哲学の簡単なお話、瞑想の練習をします。	金	10:35~11:20	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	20:00~20:45	10	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	12:00~12:45	10		
プ ー ル	健康水中運動	肩腰膝の動きを軽くし、良い姿勢で健康的な動かしやすい体作りをします。肩腰膝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	9:30~10:30	20	各1回 700円	
	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	19:30~20:30	15		
	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。	火	13:15~14:15	20		
			水	11:30~12:30	30		
	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		1回1,000円
	水中運動	眠っている筋肉を活性化させ、体の機能を整えます。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	10:30~11:15	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	11:45~12:30	20		

【開催日程】 ※ 注意事項につきましては裏面の＜スポーツ教室参加の注意事項＞をご確認下さい。

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

※1 プール自由教室は「7/16（金）」までとなります。

＜申込方法＞

- ご本人様から電話予約。もしくはプール窓口で直接予約。申込む際は①氏名②自由教室登録証No③連絡先（連絡がとれる電話番号）をお伝えください。
- 予約は1ヶ月前の1日より随時行っております。（例：4月の予約→3月1日から受付開始）
- 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。
- 教室前日の15時時点で申込が2名以下の教室は開催を見合わせます。
その際は、申込いただいた方へ前日15時以降に電話連絡いたします。
※休館日翌日の教室は休館日の前日15時締切となります。

＜お支払方法＞

- 教室当日の都度払い。教室用券売機にてご購入下さい。