

※この教室のほかにもイベント等開催しています。Insutaguram、LINEチェックしてください。

☆参加には登録証を作成していただきます☆

【お問い合わせ】055-976-8711

	教室名	教室内容	曜日	時間	定員	料金
	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	12	
	健脚ステップ体操	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	
	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	
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としています。	月	10:30~11:20	12	
	やさしいピラティス (第2・第4週)	簡単なピラティスの動きを取り入れ姿勢改善や体幹強化、ストレス解消に繋がっていきます。ストレッチも行いますので、やさしい内容で誰でも参加しやすい教室です。	水	14:00~14:50	12	
	ピラティス	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いリラックスし、その日の疲れ取り除きましょう。	水	19:00~19:50	12	
	和みのヨガ (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	19:30~20:20	12	
			木	14:00~14:50		
	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	10:00~11:00	25	
	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	各1回 700円
	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1,100円
	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	各1回 800円
	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	

※自由教室に参加される方は、当施設のLINE登録をお願い致します。

### 【開催日程】 ※3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。

4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			

5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

6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					

#### <申込方法>

- ご本人様から電話予約または窓口で直接予約  
申込み際は『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:4月の予約→3月1日から受付開始)  
1日ごと予約が可能です。
- 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。

#### <注意事項>

- 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>をご確認下さい。
- 休講等の連絡はLINEで行います。  
必ず、当施設のLINEアカウントお友達追加をお願い致します。
- 教室開催会場は参加者のみ入場可能となります。

清水町温水プール

TEL:055-976-8711

