

町外の方も
参加可能

清水町温水プール 自由教室

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

	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	
	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	14:00~14:45	10	
	健康ステップ運動	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	
	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	10:30~11:15	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	12:30~13:15 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	
	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ガです。 ※ポーズはとりません。	木	10:30~11:15	12	
	金曜モーニングヨーガ	ハタヨーガのポーズや呼吸法で週末を楽しく過ごせるように心と身体を整えるクラスです。	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	19:30~20:15	10	
	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	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	9:30~10:30	20	
	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	各1回 700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	11:45~12:30	20	

【開催日程】

※プール自由教室は3月18日(金)までとなります

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28						27	28	29	30	31		
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
申込む際は『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)
※2月の予約は1月4日となります。

<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>をご確認下さい。