



# 自由教室

※都度参加可能

・健康スポーツの駅認証プログラム  
・Swc協議会 認証

R7年度清水町温水プール

※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
有酸素 <b>New</b>	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	各1回 900円
	シャンティービート (Shanti Beat)	ペリーダンスやアフリカンダンスなどのリズムで体を動かし、ヨガと瞑想で整える。音楽とともに、心とカラダが軽くなる新感覚のフィットネスプログラムです。初心者の方も大歓迎です。	木	19:00~19:50	12	
	はじめてのエアロビ	どんな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	10:10~11:00	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 900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く。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	
	ピラティス	基本のピラティスの動きを取り入れ、美しい姿勢づくりと体幹バランス感覚、骨盤底筋群を鍛え、身体の中の機能の若返りをめざします。リラックスしてその日の疲れを癒します。	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	
	バランスコーディネーション	ストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせ、体のバランス機能や筋力バランス、骨格バランス、自律神経のバランスを整えることを目的としたプログラムです。	金	9:10~10:00	12	
	リフレッシュヨガ	ヨガのポーズ、呼吸法、瞑想、チャクラワークを通して、心と体をやさしく整えていきましょう。初心者から経験者まで、安心してご参加いただけるクラスです。	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	各1回 800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	14:00~14:50		
	ベビーヨガ	生後3ヶ月頃(首すわり)~1歳半(よちよち歩き)くらいまでの赤ちゃんを対象とした、ママとベビーの親子ヨガ教室です。ベビーと触れ合いながらママの運動を目的とした内容です。またママ同士のコミュニケーションも大切にしています。	水	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	各1回 900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	
	火曜アクアピクス	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、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】 ※1月から料金改正されます。

※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。

講師・施設の都合によりスケジュールが変更になる場合もございます。

※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)  
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頂きます。

## ＜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お願い致します。
- 前日15:00の時点で教室開催最低人数に満たない場合は休講とします。この場合お電話での連絡となります。
- 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