





※この教室のほかにもイベント等開催しています。公式LINE(@702xlfri)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 ※☆は運動強度になります

【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	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、ステップ台を使い一人ではなく仲間と一緒に楽しく体を動かし、運動不足を解消します。	木	9:10~10:00	12	各1回 900円
	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	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	
	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	
	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しょう。	水	19:00~19:50	12	
	和みのヨーガ	男女、年齢問わず 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。ご自分のご褒美の時間に見てみましょう。 ※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	
	リフレッシュヨーガ	ヨーガのポーズ、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 木	19:30~20:20 14:00~14:50	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き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	
	アクアリセット ※☆~☆☆	水の特性を活かし全身をこちよく整えます。楽しく全身の大筋群を鍛えて腰痛・膝痛・生活習慣病の予防、改善を目指しましょう。	水	11:45~12:45	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	19:30~20:15	20	
	関節らくらく水中運動 ※☆~☆☆	肩関節、股関節など 本来の動きを獲得しながら体感を意識的にトレーニングできるクラスです。関節痛の軽減、姿勢の安定を目指します。(安全かつ、より効果を上げるために陸上で10分のセルフケアをします)	木	10:30~11:30	20	各1回 900円
	水中カラダ調整 ※☆~☆☆	水中で傷みなくカラダをほぐし、調整、強化していきます。音楽に合わせて全身を整えるクラスです。(安全かつ、より効果を上げるために陸上で10分のセルフケアをします)	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	4泳法の矯正・total 800m以上を目標にします。 ※クロール50M・背泳ぎ、平泳ぎ25M・バタフライ12.5M以上	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。

※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。

【開催日程】 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。

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	

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					

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:7月の予約→6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>をご確認ください。
- 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。
- 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

