

12月 プールレススポログラム

※(有)の印、水色の枠  が有料教室です。

| | 月 | 火 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|-------------------------------|-------------------------|---|---|--------------------------|--------------------------|
| 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | (有) 足腰元気アクア 10:00~10:50 | (有) 初級水泳 10:00~10:50 | 9:30~11:30 健康教室 水中で膝痛・腰痛予防教室 広報掲載教室はがきで お申し込みの方対象 | (有) ステップアップ3泳法 ①②クロール③背泳④平泳 10:00~10:50 | (有) 楽々アクア 10:00~10:50 | 水中ウォーキング 10:00~10:15 |
| 11:00 | | 水中ウォーキング 11:00~11:15 | | アクアミットウォーキング 11:00~11:20 | | |
| 12:00 | | | | 肩こり腰痛 11:45~12:00 | | |
| 13:00 | はじめて水泳 13:00~13:30 | 水泳 平泳ぎ 13:00~13:30 | (有) 楽々アクア 13:00~13:50 | 水中ウォーキング 13:00~13:15 | 肩こり腰痛 13:00~13:15 | (有) 初心者水泳 13:00~13:50 |
| 14:00 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | 水泳 クロール 15:00~15:30 | |
| 16:00 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | |
| 18:00 | 水泳 平泳ぎ 18:00~18:30 | 肩こり腰痛 18:00~18:15 | 水泳 クロール 18:00~18:30 | 水泳 背泳ぎ 18:00~18:30 | 水中ウォーキング 18:00~18:15 | 水泳 クロール 18:00~18:30 |
| 19:00 | (有) シェイプアップアクア 19:00~19:50 | | | (有) 楽々アクア 19:00~19:50 | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 20:45 | | | | | | |

21:00 ※都合によりスケジュールを変更することがありますのでご了承ください。 ※教室の参加方法、内容については裏面をご覧ください。

※こちらのプログラムはホームページからでもプリントアウトしていただけます。 <http://www.kenkouplaza-inagi.jp/>

※年末年始は12/29~1/3まで休業となります。

無料教室のご案内

どなたでもご参加いただけます。開始時間に教室が開催されるコースにお集まりください。定員以上の場合はご参加いただけないことがあります。

有料教室のご案内

- プール有料教室は1教室600円です。
- 教室の参加受付は1Fフロントで行います。フロントにて参加教室の名簿にお名前と入館時間を記入します。参加費をお支払いいただき、リストバンドをお受け取りください。定員になり次第締め切らせていただきます。
- 受付時間は各教室開始時間の20分前からです。
- ご利用時間は教室開始時間から2時間までとなります。夜間の教室については閉館時間までとなります。
- 教室参加以外の時間はジム、プール、無料プログラムの利用ができます。
- 施設利用の当日券、定期券と教室参加の併用はできません。

【無料プログラム】 プール

| 教室名 | 内 容 | 時間 | 対象 | 定員 | 強度 |
|--------------|---|-----|-------|-----|----|
| 水中ウォーキング | 基本的なウォーキングや色々な歩き方をを行います | 15分 | 16歳以上 | 20人 | ★ |
| アクアミットウォーキング | アクアミットを装着してウォーキングを行います 通常では味わえない水の抵抗を感じてみましょう！ | 20分 | 16歳以上 | 20人 | ★ |
| 肩こり腰痛 | 水の抵抗や浮力を利用したストレッチや筋トレなど 肩・腰痛軽減を目的としたプログラム | 15分 | 16歳以上 | 20人 | ★ |
| はじめて水泳 | 初心者向けの水泳教室 水慣れから始めます。 | 30分 | 16歳以上 | 10人 | ★ |
| 水泳 クロール | クロールで25M泳ぎ切ることを目標にします | 30分 | 16歳以上 | 10人 | ★ |
| 水泳 平泳ぎ | 平泳ぎで25M泳ぎ切ることを目標にします | 30分 | 16歳以上 | 10人 | ★ |
| 水泳 背泳ぎ | 背泳ぎで25M泳ぎ切ることを目標にします | 30分 | 16歳以上 | 10人 | ★ |

【有料プログラム】 プール

| 教室名 | 内 容 | 時間 | 対象 | 定員 | 強度 |
|---------------|--|-----|-------|-----|-----|
| 楽々アクアビクス | 音楽に合わせて楽しく動く初心者向けのアクアビクスです | 50分 | 16歳以上 | 20人 | ★★ |
| シェイプアップアクア | 脂肪燃焼系アクアビクスです。水中で思い切り動きます | 50分 | 16歳以上 | 20人 | ★★★ |
| 60歳からの足腰元気アクア | 高齢者を対象とし、無理なくストレッチや水中ウォーキング、アクアビクスなどを行います | 50分 | 60歳以上 | 20人 | ★ |
| 初心者水泳 | 水慣れからノーブレクロール10Mを目標に行います | 50分 | 16歳以上 | 10名 | ★ |
| 初級者水泳 | クロールで25M泳ぐことが目標です | 50分 | 16歳以上 | 10名 | ★ |
| ステップアップ3泳法 | 1ヶ月で3泳法を行うプログラムです 1, 2週目クロール、3週目背泳ぎ、4週目平泳ぎを行います。少しでも3泳法でのレベルアップを目指したい方、4週続けてご参加ください!! 25Mを気持ちよく泳いで水泳の楽しさを広げましょう! | 50分 | 16歳以上 | 10名 | ★★ |