

# 3月 プールレッスンプログラム

※      1回型有料教室      コース型教室      無料教室

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00			休 館 日					
10:00	(有) 足腰元気アクア 10:00~10:50	(有) 初級水泳 10:00~10:50		元気アップ ウォーター&707 9:50~10:50	(有) 中級水泳 4泳法 9:50~10:50	(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		肩こり腰痛 11:00~11:15	アクアミットウォーキング 11:00~11:20	(有) 初心者水泳 11:00~12:00		
12:00						水中ウォーキング 12:30~12:45		
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	はじめて水泳 13:00~13:30
14:00								
15:00	3/10 稲城市立病院 医療連携事業 マタニティアクア 14:30~16:30						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いただけます。 <http://www.kenkouplaza-inagi.jp/>

※コース型教室の中級水泳4泳法と初心者水泳は2月プール休業にともない、1~3月は1回型有料教室として開催いたします。

※3/10のマタニティアクアは稲城市立病院へ事前にお申し込みをされた方が対象の教室です。

## 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。

## 1回型有料教室のご案内

- 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	★

## 【1回型有料プログラム】 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	★
初級水泳	クロールで25M泳ぐことが目標です	50分	16歳以上	10名	★
中級水泳 4泳法	通常コース型で行われる教室ですが、期間限定で1回型 有料教室として登場します。25m泳げる方対象です。 1ヶ月間でクロール、平泳ぎに加え、背泳、バタフライの 4泳法を習得します。	60分	16歳以上	20名	★★
初心者水泳	通常コース型で行われる教室ですが、期間限定で1回型 有料教室として登場します。水慣れから始めますので全く の初心者でも安心です。息継ぎの練習など基礎からお教 えいたします。	60分	16歳以上	20名	★