

# 7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	中級水泳 4泳法 9:50~10:50	(有) 楽々アクア 9:50~10:40	
11:00	アクアミットウォーキング 11:00~11:20		肩こり腰痛 11:00~11:15	初級水泳 11:00~12:00	初心者水泳 11:00~12:00	水中ウォーキング 11:00~11:15	
12:00			水泳 背泳ぎ 12:20~12:50	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			7/1 健康教室 (事前申し込みの方対象) 水中で膝痛・腰痛予防教室 14:00~16:00				
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		水泳 背泳ぎ 18:00~18:30	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				アクアピクス 19:00~20:00		
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/>

※金曜の初級水泳は7月からコース型教室になりました。

※健康教室（水中で膝痛・腰痛予防教室）は5/13~7/1のみ開催。広報いなぎ4/1号の募集でお申込みいただいた方対象です。

※7/27(日)は稲城市ふれあい保健・医療まつり開催のため、9時~15時は特別プログラムになります。別紙をご覧ください。

## 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 ※金曜日のクラスは7月よりコース型に変更の予定です	50分	16歳以上	15人	★