

1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

9:00	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	(有) 足腰元気アクア 10:00~10:50	(有) 初級水泳 10:00~10:50	休 館 日	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								
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								

※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。

※2月のプール休止期間にともないトレーニングジムお試しキャンペーンとしてプール券でジム利用が可能(室内靴必要)となりスタジオプログラムもプール券で参加可能な無料教室を通常のストレッチに加え、一部増設しております。(室内運動靴なしでも可)

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(火曜)	クロールで25M泳ぐことが目標です	50分	16歳以上	15人	★
初級水泳(金曜)	クロールで25M泳ぐことが目標です	60分	16歳以上	20名	2月にプールが 休止するため、 コース型教室は 1月と3月に1回 型有料教室とし て開催します。
中級水泳 4泳法	25m泳げる方対象です。クロール、平泳ぎに加え、背泳ぎ、 バタフライの4泳法を習得します。泳ぐ楽しさを広げてい きましょう！	60分	16歳以上	20名	
アクアビクス	楽しい音楽に乗って水中で全身を動かします。浮力で 体重が軽く感じられて驚くほど動けるのに水の抵抗で しっかり負荷もかかるので全身使えて脂肪燃焼もバツ チリです！	60分	16歳以上	20名	
初心者水泳	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	