

# 11月 プールレッスンプログラム 11月1日(火)～11月15日(火)

※      1回型有料教室      コース型教室      健康教室      無料教室

9:00	月	火	水	木	金	土	日	
			休 館 日					
10:00	(有) 足腰元気アクア 9:50～10:40	(有) 初級水泳 9:50～10:40				中級水泳 4泳法 9:40～10:40	(有) リズムアクア 9:50～10:40	
11:00	アクアミットウォーキング 11:10～11:30	はじめて水泳 4泳法 11:00～12:00		肩こり腰痛 11:10～11:25	(有) 健康水中エクササイズ 11:10～12:00			水中ウォーキング 11:10～11:25
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			(有) リズムアクア 13:00～13:50	(健康教室) 膝痛腰痛予防改善教室 13:00～14:30		水中ウォーキング 13:10～13:25	はじめて水泳 13:00～13:30
14:00		水泳 平泳ぎ 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	シェイプアップアクア 19:00～20:00		(有) ヘルスアップ4泳法 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/>

※コース型教室と健康教室は事前にお申込みいただいた方が対象です。

※11月16日(水)～12月3日(土)の期間は、多摩川衛生組合清掃工場の計画停止により余熱供給が停止するためプールが休止となります。  
点検状況により延長することがあります。

## 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。

## 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
リズムアクア	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	★
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	15人	★
健康水中エクササイズ	水中でストレッチやウォーキング、水の抵抗を利用したエクササイズなどを行います。泳げない方でも参加できる運動です。	50分	16歳以上	20人	★
ヘルスアップ4泳法	健康増進を目的とした体に無理のない正しいフォームづくりを目標としたクラスです。クロールで25M泳げる方が対象です。	50分	16歳以上	15人	★