

11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 健康教室 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 9:50~10:40 | | はじめて水泳 4泳法 9:40~10:40 | 11/29 元気アップ ウォーター&707 9:40~10:40 | 中級水泳 4泳法 9:40~10:40 | | |
| 11:00 | | | (有) 初級水泳 11:00~11:50 | 水泳 クロール 11:00~11:30 | (有) 健康水中エクササイズ 11:10~12:00 | (有) リズムアクア 11:00~11:50 | はじめて水泳 11:00~11:30 |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | 水泳 背泳ぎ 13:00~13:30 | | (有) 中級水泳 13:00~13:50 | (有) リズムアクア 13:00~13:50 | ※11/23のみ開催 肩こり腰痛13:00~13:15 11/2・9・16・30 (健康教室) 膝痛腰痛予防改善教室 13:00~14:30 | 水泳 クロール 13:00~13:30 | 水中ウォーキング 13:00~13:15 |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | 水中ウォーキング 18:00~18:15 | | 水泳 平泳ぎ 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 | 18:00~18:20 アクアミットウォーキング | 水泳 背泳ぎ 18:00~18:30 |
| 19:00 | シェイプアップアクア 19:00~20:00 | | (有) アクアピクス 19:00~19:50 | (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。

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 | 低 |
| 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 | 低～中 |
| 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 | 低 |
| 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 | 低 |
| 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 | 低 |
| 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 | 低 |
| 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 | 低 |

【 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 | 低～中 |
| アクアビクス | 楽しい音楽に乗って全身を動かします。時に浮力を感じ、時に水の抵抗を感じながら、アクティブに動いていきます!! | 50分 | 16歳以上 | 20人 | 中～高 |
| 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 | 低 |
| 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 | 低 |
| 中級水泳 | クロール25mを呼吸をつけて完泳できる方が対象です。他の泳法もチャレンジしたい、レベルアップしたい方におススメです。 | 50分 | 16歳以上 | 15人 | 中 |
| 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 | 低 |
| 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 | 中 |