

# 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      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	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	肩こり腰痛 11:00~11:15	(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					※3/22、29 13:00~13:15 水中ウォーキング		
13:00	水泳 クロール 13:00~13:30		(有) 中級水泳 13:00~13:50	(有) リズムアクア 13:00~13:50	3/1、8、15 ※ (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	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	水泳 平泳ぎ 18:00~18:30	水泳 クロール 18:00~18:30	水泳 クロール 18:00~18:30	水泳 平泳ぎ 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							

※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