

健康教室プログラム

2023年1月～

『喜びは "健康" から』

アクティブ TEL 0268-61-6006


時間	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	プール	トレセン	プール	トレセン	プール	トレセン	プール	トレセン	プール	トレセン	トレセン
9:00											
開館 10:00	開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00				
10:15~10:45	ストレッチと簡単なトレ <岡西 陽子>	トレーニングセンター <登録制>	10:15~10:45 転倒予防ウォーキング <田中 みゆき>	個別リハビリ ①11:15~11:45 理学療法士 <平田 秀一>	10:15~10:45 水中ウォーキング <神津 雅夫>	10:15~10:45 水中ウォーキング・水泳マスター 開催週 第1・4のみ	10:15~10:45 ストレッチと簡単なトレ <池田 千恵子>	10:15~11:15 貸切利用あり(ウラダクラブ様) <担当:吉岡 進吾>	10:00~10:45 ベビースイミング 6ヶ月~3歳(親子参加) <田中 みゆき>	10:00~10:45 トレーニングセンター <登録制>	10:00~10:45 トレーニングセンター <登録制>
11:00	11:00~11:30 アクアピクス <岡西 陽子>	10:00	11:00~11:45 ベビースイミング 6ヶ月~3歳(親子参加) <田中 みゆき>	11:00~11:30 水泳マスター <神津 雅夫>	11:00~11:30 月替わりの泳法教室です ・クロール 1月 ・背泳ぎ 2月 ・平泳ぎ 3月	11:00~11:30 水泳マスター <池田 千恵子>	11:00~11:30 水泳マスター <池田 千恵子>	10:00	11:00~11:30 トレーニングセンター <登録制>	10:00	10:00
12:00	月替わりの泳法教室です ・クロール => 12・3月 ・背泳ぎ => 10・1月 ・平泳ぎ => 11・2月	20:00	12:00~13:00 貸切利用あり(ひまわり様) <担当:吉岡 進吾>	11:45~12:25 関節すくせ教室 <横山 和典>	11:45~12:25 特別な水中抵抗具を使用し関節痛の緩和・改善を目指します。腰・膝・股関節などの痛みでお悩みの方にお勧めです。	11:45~12:25 月替わりの泳法教室です ・クロール => 11・2月 ・背泳ぎ => 12・3月 ・平泳ぎ => 10・1月	11:45~12:25 月替わりの泳法教室です ・クロール => 11・2月 ・背泳ぎ => 12・3月 ・平泳ぎ => 10・1月	10:00	10:00	10:00	10:00
13:00	13:15~13:45 水泳マスター <高木 美恵子>		13:15~13:45 クロール <笹沢 真一>	13:15~13:45 転倒予防ウォーキング <田中 みゆき>	13:15~13:45 転倒予防ウォーキング <田中 みゆき>	13:15~13:45 転倒予防ウォーキング <田中 みゆき>	13:15~13:45 転倒予防ウォーキング <田中 みゆき>		13:00~13:55 Jr.スイミング 4歳~ <①熊谷②高木③笹沢>		
14:00	14:00~14:30 マッスルウォーキング <笹沢 真一>		14:00~14:30 アクアピクス <熊谷 莉恵>	14:00~14:30 アクアピクス <熊谷 莉恵>	14:00~14:30 アクアピクス <熊谷 莉恵>	14:00~14:30 アクアピクス <熊谷 莉恵>	14:00~14:30 ミットアクア <田中 みゆき>		14:00~14:55 Jr.スイミング 4歳~ <①笹沢②高木③熊谷>		
15:00	個別リハビリ ①14:30~15:00 ②15:15~15:45 理学療法士								15:00~17:30 Jr.スイミング 選手コース <吉岡 進吾>		
16:00			16:00~16:55 Jr.スイミング 4歳~ <①笹沢②高木③熊谷>		16:30~17:25 Jr.スイミング 4歳~ <①吉岡②依田③田中>	16:30~17:25 Jr.スイミング 4歳~ <①吉岡②依田③田中>	16:30~17:25 Jr.スイミング 4歳~ <①吉岡②依田③田中>	16:30~17:25 Jr.スイミング 4歳~ <①吉岡②依田③田中>			
17:00	17:00~17:55 Jr.スイミング 4歳~ <①笹沢②高木③熊谷>		17:00~17:55 Jr.スイミング 4歳~ <①笹沢②高木③熊谷>		17:30~18:25 Jr.スイミング 4歳~ <①吉岡②依田③田中>	17:30~18:25 Jr.スイミング 4歳~ <①吉岡②依田③田中>	17:30~18:25 Jr.スイミング 4歳~ <①吉岡②依田③田中>	17:30~18:25 Jr.スイミング 4歳~ <①吉岡②依田③田中>			
18:00				18:00~19:50 Jr.スイミング 選手コース <吉岡 進吾>		18:00~19:50 Jr.スイミング 選手コース <吉岡 進吾>	18:00~19:50 Jr.スイミング 選手コース <吉岡 進吾>	18:00~19:50 Jr.スイミング 選手コース <吉岡 進吾>			
19:00	18:30~19:40 Sコース <笹沢 真一>				18:30~19:30 ヨガ 第1・3・5週目 <吉野 孝子> 第2・4週目 <橋詰 敦子>	18:30~19:30 ヨガ 第1・3・5週目 <吉野 孝子> 第2・4週目 <橋詰 敦子>	18:30~19:30 ヨガ 第1・3・5週目 <吉野 孝子> 第2・4週目 <橋詰 敦子>	18:50~19:20 アクアピクス 田中 みゆき			
退館 19:50											


コロナウイルス感染拡大防止のため、会員無料教室参加制限をしております。
 内容：「会員カード記載の会員番号末尾の奇数・偶数による参加制限」
 カレンダーの日付、奇数日・偶数日で振り分けています。
 (例) 〇月3日 => 奇数日なので、会員番号末尾が奇数の方が参加可能。
 〇月4日 => 偶数日なので、会員番号末尾が偶数の方が参加可能。
 対象：10:15~13:45までの無料教室


14:00~14:30の教室につきましては、3コース使用しますので奇数・偶数の制限はいたしません。
 (必ずマスクを着用して下さい)

教室は都合により、休講・代講になる場合がございます。
 休講・代講のお知らせは館内掲示をご覧ください。

予定表記号の説明

 白抜き丸印は大人会員無料教室です。会員は自由に受講できます。一般の方は1教室1,100円。目的や体力にあわせてご自由にご参加下さい。

 四角枠・¥マークは有料教室です。別途申込・受講料が必要です。フロントへお問合せ下さい。

 トレーニングセンターにてマシンを使用し、筋トレ・有酸素運動等ができる教室です。別途申込・月会費が必要です。詳細はフロントへお問合せ下さい。

スイミング

■6カ月～3歳（親子）対象 月会費 週1回 4,400円（税込）・週2回 6,600円（税込）

	ベビー スイミング 教室会員	15分 30分	水	11:00	親子のスキンシップを通して赤ちゃんが生まれながら持っている水への順応力を引き出すと同時に水中での運動で神経系の発達を促します。
			土	10:00	

■3歳～4歳（親子）対象 月会費 週1回 5,500円（税込）

	キッズスイミング 教室会員	45分	土	9:00	ベビースイミングより、泳法を意識したカリキュラムを取り入れながら、水を通してお子様の発達を促します。
--	------------------	-----	---	------	--

■4歳～中学生対象 月会費 週1回 6,600円（税込）・週2回 8,800円（税込）

	ジュニア スイミング 教室会員	55分	火	17:00	泳力に応じたクラスで指導します。 楽しく泳法を身に付けましょう！ 3ヶ月に一度泳力認定テストを実施しております。 ①楽しく！飽きない！レッスンを心がけています。 ②指導者と生徒、そして保護者との信頼関係を大切にします。 ③泳力はもちろん、挨拶やマナーなどの社会性を育みます。 ④将来、子供達の記憶に残るような教室を目指します。 ⑤水泳だけでなく、体を動かすことの楽しさを伝えます。
			水	16:00 17:00	
			木	16:30 17:30	
			金	16:30 17:30	
			土	9:00 13:00 14:00	

■さらに上を目指すお子様へ 月会費 週1回 6,600円（税込）

	Sコース	70分	火	18:30	選抜制	タイム向上などの目標を掲げ、泳力向上を図ります。
--	------	-----	---	-------	-----	--------------------------

月会費 週2回 7,700円（税込）

	選手コース	120分	水	18:00	選抜制	さらに高い目標を達成し、自主性や社会性を育みます。また、外部の水泳大会にも参加します。
			土	15:00		

大人有料教室（会員限定）

■大人有料水中運動教室 各週1回 4,400円（税込）

・関節ずく出せ教室

	健康運動指導士 横山 和貴	40分	木	11:45～	からだの機能改善を目的とした水中で行う運動です。 膝、腰、股関節などの関節を長持ちさせたい方にお勧めです。
--	------------------	-----	---	--------	--

個別

■個別リハビリ・個別指導（1回30分 予約制） 会員3,300円（税込）・一般3,960円（税込）

リハビリ～水泳・運動指導まで、個々に合わせた運動メニューの提供を行ないます。
まずは、お気軽にフロントにご相談ください。

会員無料教室（一般の方は、入館料 +1,100円）

水泳教室		目的
水泳マスター（泳法 月代わり）	30分	きれいな泳ぎを身につけるための段階的な動作練習を行います。
クロール	30分	浮き身やバタ足など基本動作から練習し、クロールの完成を目指していきます。

アクアエクササイズ		目的	効果
水中ウォーキング 転倒予防ウォーキング	30分	体幹、下肢筋力・バランス能力等を鍛え、陸上において重さに負けない「転びにくい」体づくりを目指します。	転ばない体づくり 生活動作の改善
マッスルウォーキング	30分	通常のウォーキングに水中抵抗具を使用することにより全身の心肺機能・筋力を高め体力向上を図ります。	脂肪燃焼 リフレッシュ
アクアピクス	30分	音楽に合わせ、水中でリズムカルに体を動かし、脂肪燃焼、ストレス発散、リフレッシュを図ります。	脂肪燃焼 リフレッシュ
ミットアクア	30分	アクアミットを使用し、音楽に合わせ、水中でリズムカルに体を動かし、脂肪燃焼、ストレス発散、リフレッシュを図ります。通常より強度は高いです。	脂肪燃焼 リフレッシュ

プールサイドで行う教室		目的	効果
ストレッチと簡単筋トレ （水着のまま出来ます）	30分	無理のない動作で、柔軟性の向上・関節可動域向上や筋力・体力の維持、向上を図ります。	筋力・柔軟性を高め 姿勢の改善 膝痛・腰痛予防

フロアエクササイズ		目的	効果
ヨガ	60分	集中とリラクゼーションの繰り返しにより、正しい姿勢、正しい呼吸を体得し、心身両面のバランス維持の向上を図ります。	柔軟性の改善 リラクゼーション

トレーニングセンター

種別	料金（税込）	適用	営業時間
	6,600円	全部利用（月何度でも）	月～土 10:00～20:00
	5,280円	週2回コース（月8回）	
	3,520円	週1回コース（月4回）	日曜日
マスター会員 （プール+トレーニングセンター）	9,075円	全部利用（月何度でも）	10:00～18:50
	8,415円	週2回コース（月8回）	月曜日
	7,535円	週1回コース（月4回）	定休日