

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		時間
	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	プール	トレセン	
9:00													9:00
開館	開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00		開館
10:00	 トレーニングセンター 《登録制》 10:00 フリー 20:00	10:15~10:45 ストレッチと 簡単筋トレ ＜河西 陽子＞ 11:00~11:30 アクアピクス ＜河西 陽子＞ 12:00~12:50 初級水泳教室 (有料) ＜担当: 笹沢 真一＞ 13:15~13:45 水泳マスター ＜高木 美恵子＞ 14:00~14:30 ミットアクア ＜田中 みゆき＞ 個別リハビリ (事前予約制) ①14:30~15:00 ②15:15~15:45 理学療法士 17:00~17:55 Jr.スイミング 4歳～ ＜①世沢②高木③田中＞ 18:30~19:40 Sコース ＜笹沢 真一＞	 トレーニングセンター 《登録制》 10:00 フリー 20:00	10:15~10:45 ストレッチと 簡単筋トレ ＜池田 千恵子＞ 11:00~11:45 ベビースイミング 6ヶ月~3歳 親子参加 ＜池田 千恵子＞ 12:00~13:00 貸切利用あり (しまわり様) ＜担当: 吉岡 進吾＞ 13:15~13:45 水泳マスター ＜笹沢 真一＞ 14:00~14:30 ウォーキングアクア ＜笹沢 真一＞ 16:00~16:55 Jr.スイミング 4歳～ ＜①世沢②高木③吉岡＞ 17:00~17:55 Jr.スイミング 4歳～ ＜①世沢②高木③吉岡＞ 18:00~19:50 Jr.スイミング 選手コース ＜吉岡 進吾＞	11:15~11:45 個別リハビリ (事前予約制) ①11:15~11:45 理学療法士 ＜半田 秀一＞ 13:15~13:45 水泳マスター ＜笹沢 真一＞ 14:00~14:30 ウォーキングアクア ＜田中 みゆき＞ 16:30~17:25 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世沢③高木＞ 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＞	 トレーニングセンター 《登録制》 10:00 フリー 20:00	10:15~10:45 水中ウォーキング ＜神津 翔大＞＜田中 みゆき＞ 11:00~11:30 水泳マスター ＜神津 翔大＞＜田中 みゆき＞ 12:00~12:50 初級水泳教室 (有料) ＜担当: 池田 千恵子＞ 14:00~14:30 アクアピクス ＜田中 みゆき＞ 16:30~17:25 Jr.スイミング 4歳～ ＜①世沢②高木③吉岡＞ 17:30~18:25 Jr.スイミング 4歳～ ＜①世沢②高木③吉岡＞ 18:50~19:20 アクアピクス 田中 みゆき	 トレーニングセンター 《登録制》 10:00 フリー 20:00	10:30~11:00 プールサイドでヨガ ＜河西 陽子＞ 11:20~11:50 ミットアクア ＜河西 陽子＞ 13:15~13:45 水泳マスター ＜高木 美恵子＞ 14:00~14:30 転倒予防ウォーキング ＜田中 みゆき＞ 16:30~17:25 Jr.スイミング 4歳～ ＜①世沢②高木③吉岡＞ 17:30~18:25 Jr.スイミング 4歳～ ＜①世沢②高木③吉岡＞ 18:50~19:20 アクアピクス 田中 みゆき	9:00~9:55 Jr.スイミング 4歳～ 〔①吉岡②高木 ③熊谷④近藤〕 10:00~10:45 ベビースイミング 6ヶ月~3歳 親子参加 ＜近藤 知未＞ 13:00~13:55 Jr.スイミング 4歳～ ＜①熊谷②近藤③世沢＞ 14:00~14:55 Jr.スイミング 4歳～ ＜①近藤②高木③熊谷＞ 15:00~17:30 Jr.スイミング 選手コース ＜吉岡 進吾＞	 トレーニングセンター 《登録制》 10:00 フリー 20:00	19:50	

教室は
あり
ませ
ん

※火・水・木・金の14:00~14:30は
25mプールのコースを3コース使用する為、
歩行コースがございませんのでご了承ください。

※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＞



白坂き丸枠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
ください。



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。

退館


退館

スイミング


■6ヵ月～3歳（親子）対象 月会費 週1回 5,050円（税込）

	ベビー スイミング 教室会員	(休養日 15分 休憩 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に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	


■4歳～中学生対象 月会費 週1回 6,930円（税込） ・週2回 9,130円（税込）

	ジュニア スイミング 教室会員	55分	火	17:00	4歳～ 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	17:30 16:30	
			金	16:30 17:30	
			土	9:00 13:00	
			土	13:00 14:00	

■さらに上を目指すお子様へ 月会費 週1回 6,930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 8,030円（税込）

	選手コース	120分	水 土	18:00 15:00	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。
---	-------	------	--------	----------------	-----	---

個別指導

■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。
フロントにて事前申し込みが必要となります。

トレーニングセンター

種別	料金（税込）	適用
	7,425円	全部利用（月何度でも）
	6,100円	月8回コース
	4,340円	月4回コース
マスター会員 （プール＋トレーニングセンター）	9,900円	全部利用（月何度でも）
	9,240円	月8回コース
	8,360円	月4回コース

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・週替わり）	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。

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、陸上において重みに負けない「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
ウォーキングアクア	30分 水中ウォーキングに簡単なリズムカルな動作をプラスし、体力向上・脂肪燃焼・リフレッシュを図ります。	脂肪燃焼 リフレッシュ
アクアピクス	30分 音楽に合わせて、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、音楽に合わせて、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
プールサイドでヨガ （水着のまま出来ます）	30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

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

会員有料教室

（定員各10名）

■月4回 4,400円（税込）

	初心者水泳教室	50分 水泳の基本動作を習得し、クロールの完泳を目指します。
	初級水泳教室	50分 クロールを基本とし、背泳ぎ・平泳ぎをマスターしていきます。