



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
プール	トレセン	プール	ふれあいホール	トレセン	プール	トレセン	プール	ふれあいホール	トレセン	プール	トレセン
＜開館 10:00＞		＜開館 10:00＞		＜開館 10:00＞		＜開館 10:00＞		＜開館 10:00＞		＜開館 10:00＞	
フリー	10:00	10:15~10:45 ストレッチと 簡単筋トレ ＜笹本 和宏＞		10:15~10:45 水中ウォーキング ＜太田 朱子＞	10:15~10:45 ストレッチと 簡単筋トレ ＜久田 寛子＞		10:15~11:15 貸切利用あり （サラダクラブ様） ＜吉岡 進吾＞	10:15~11:00 ヨガ ＜佐藤 里江＞	10:00~10:45 Jr.スイミング 4歳～ ＜①吉岡②高木 ③依田④池田＞		
	21:00	11:00~11:30 水泳ワンポイント レッスン ＜笹本 和宏＞		11:00~11:30 水泳マスター ＜太田 朱子＞	11:00~11:30 パラエティアクア ＜久田 寛子＞				10:00~10:45 ベビースイミング 6ヶ月～3歳（親子参加） ＜池田 千恵子＞		
		12:00~12:50 初級水泳教室 （有料） ＜笹本 和宏＞		10月/1月 クロール 8月/11月/2月 平泳ぎ 9月/12月/3月 背泳ぎ		12:30~13:20 初心者水泳教室 （有料） ＜池田千恵子＞	12:15~12:45 チェアエクササイズ ＜久田 寛子＞				
		14:00~14:30 ウォーキングアクア ＜笹沢 真奈美＞	個別リハビリ （事前予約制） ①13:00～13:30 ②13:40～14:10 ③14:20～14:50 ④15:00～15:30 ＜笹本 和宏＞	13:00~13:45 Qren かんたん体操 ＜峰村 栄美＞	13:15~13:45 水泳マスター ＜小林 亜由美＞	13:00~13:30 アクティブ筋トレ ＜佐藤 知未＞	13:15~13:45 プールサイドで 簡単イストレ ＜池田千恵子＞		13:00~13:55 Jr.スイミング 4歳～ ＜①吉岡②太田③高木＞		
					14:00~14:30 アクアピクス ＜小林 亜由美＞	13:40~14:10 アクアピクス ＜佐藤 知未＞		東樹市介護予防普及事業 14:00~14:30 転倒予防ウォーキング ＜久田 寛子＞		14:00~14:55 Jr.スイミング 4歳～ ＜①吉岡②太田③高木＞	
				16:00~16:55 Jr.スイミング 4歳～ ＜①笹本②松田③高木＞	16:30~17:25 Jr.スイミング 4歳～ ＜①笹本②吉岡③依田＞		16:30~17:25 Jr.スイミング 4歳～ ＜①笹本②吉岡③高木＞				
		17:00~17:55 Jr.スイミング 4歳～ ＜①笹本②高木③太田＞		17:00~17:55 Jr.スイミング 4歳～ ＜①笹本②松田③高木＞	17:30~18:25 Jr.スイミング 4歳～ ＜①吉岡②笹本③依田＞		17:00~18:00 ジュニア ダンス教室 ＜阿部 裕美＞		17:30~18:25 Jr.スイミング 4歳～ ＜①吉岡②笹本③高木＞		
		18:30~19:40 Jr.スイミング Sコース ＜笹本 和宏＞	19:15~19:45 アクティブ筋トレ ＜久田 寛子＞	19:15~19:45 アクアリズム トレーニング ＜松田 未久＞		19:10~20:10 ヨガ 第1・3週目 ＜古野 孝子＞ 第2・4週目 ＜橋詰 敏子＞					

※火・水・金曜の14:00~14:30、木曜の13:40~14:10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。
※都合により、休講・代講になる場合がございます。その際は館内掲示をご覧ください。

＜予定表 記号の説明＞



白抜きの枠はプール会員無料教室です。
会員は自由に受講できます。
(一般の方は1教室1,100円。)



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



トレーニングセンター ¥ トレーニングセンターでマシンを使用し、筋トレ・有酸素運動等ができます。
別途申込・月会費が必要です。



【 子供スイミング・フロア教室 】

■6ヵ月～3歳（親子）対象

ベビー スイミング 教室会員	45分	水	休講中	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

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

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

■子供フロア教室 （ふれあいホール）

ジュニアダンス教室	60分	ヒップホップを主にダンスを楽しむ教室です。		
-----------	-----	-----------------------	--	--

【 会 員 無 料 教 室 】（ふれあいホール）

※一般：1レッスン1,100円

フロアエクササイズ		内容・目的		
Qren～かんたん体操	45分	簡単な動きで全身のストレッチとトレーニングを行います。 血行の促進・姿勢改善・可動域の向上などを図ります。		
ヨ ガ	木60分 金45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。		
脳活健康講座	30分	認知症の初期症状の予防・改善について学び、目的に合った運動や脳活トレーニングを行います。		
チェアエクササイズ	30分	骨盤底筋群などの体幹ケアで動きやすい身体作りを目指します。椅子に座ってできる体操です。		

【 会 員 無 料 教 室 】（プール）

※一般：当日券＋1レッスン1,100円

水泳教室		目的
水泳マスター（泳法 月替わり） 水泳ワンポイントレッスン	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
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、陸上において重力に負けない「転びにくい」体づくりを目指します。
アクアビクス	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。
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。
アクアリズムトレーニング	30分	音楽に合わせて体を動かしながら心拍数を上げていき、強い体づくりを目指します。
バラエティアクア	30分	道具の使用など、バラエティに富んだ水中運動の幅広さや楽しさを体感してください。

プールサイドで行う教室 （水着のまま出来ます）		目的
ストレッチと簡単筋トレ	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。
アクティブ筋トレ	30分	ストレッチや筋トレ、コアコンディショニングで自立したアクティブライフ・ハッピーボディを目指します。
プールサイドでヨガ	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。
プールサイドで簡単イストレ	30分	椅子に座って気軽にできる体操を行います。 どなたでも簡単に行えて、動きやすい身体作りを目指します。

【 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。

【 個 別 指 導 】 会員：3,300円（税込） 一般：当日券＋3,960円（税込）

個別リハビリ・泳法指導（1回30分 事前予約制）
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。