

# 岩槻温水プール 教室インフォメーション

教室名	強度	内容	時間	インストラクター
<b>月曜 Monday</b>				
シェイプアップアクア	★★	水の特性を最大限に生かし、軽快な音楽に合わせて全身運動を行います。シェイプアップしたい方♪ストレス発散したい方♪体力維持増進を図りたい方♪是非お越しください！	12:00~12:50	小林 麻衣子
メドレースイム(風) 4月「バタフライ」	★★★	クロール・バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎの4種目を月替わりにレッスンしていきます！クロールを25m以上泳げる方向け！フィンやヌードルなど器具を使うこともできます。泳ぎに磨きをかけましょう！	14:00~14:50	山信田 玲子
<b>火曜 Tuesday</b>				
水中ウォーキング	★	足腰への負担の少ない水中ウォーキングで効果的な全身運動を！これからプールを利用していきたい方にもおすすめです！	13:00~13:50	洞内 恵美子
<b>水曜 Wednesday</b> 4月16日よりスタート！！				
ウォーキング&エクササイズ	★	前半でウォーキング(水中歩行)、後半で音楽に合わせてエクササイズを展開します。ウォーキングで心肺機能の向上、エクササイズ(有酸素運動)で楽しく体づくりを目指しましょう！	13:00~13:50	岩田 美穂
<b>木曜 Thursday</b>				
パワーアクア	★★★	ツールを利用し有酸素運動と筋力トレーニングを行います。しっかり運動したい方、効果的に体カアップしたい方にお勧めです！	9:05~9:50	荒井 モナ
スタートアクア エクササイズ	★	音楽に合わせて、基本の水中動作で身体の調整機能を高め無理なく運動を行います。転倒による怪我のリスクの軽減を目指します。水の世界を楽しみましょう！	10:00~10:50	荒井 モナ
スタートスイム	★	「バタ足」からクロールまでを目指すクラスです。基本的な動きからクロールを綺麗に泳げるようにしましょう！	11:00~11:50	橋本 恵子
エンジョイスイム 4月「背泳ぎ」	★★	クロールを25m泳げるようになったら次の泳法へ！平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライを習いたい方向け！1か月ごとに種目を変えてレッスンします！	12:00~12:50	橋本 恵子
<b>金曜 Friday</b>				
クロールスイム	★	クロールの基本的な泳ぎ方からレッスンしていきます！より綺麗により楽に25m泳ぎ切れることを目指しましょう！	12:00~12:50	橋本 昌子
エンジョイスイム 4月「平泳ぎ」	★★	クロールを25m泳げるようになったら次の泳法へ！平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライを習いたい方向け！1か月ごとに種目を変えてレッスンします！	13:00~13:50	橋本 昌子

※共通事項※

**料金** 750円(教室前1時間分の利用を含む)受付窓口にてお支払いください。

**強度** ★…弱 ★★…中 ★★★…強



## 2025年4月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
31	1 水中ウォーキング	2	3 パワーアクア スタートアクアエクササイズ スタートスイム エンジョイスイム	4 クロールスイム エンジョイスイム
7 シェイプアップアクア メドレースイム(風)	8 水中ウォーキング	9	10 パワーアクア スタートアクアエクササイズ スタートスイム エンジョイスイム	11 クロールスイム エンジョイスイム
14 シェイプアップアクア メドレースイム(風)	15 水中ウォーキング	16 ウォーキング&エクササイズ 無料体験日	17 パワーアクア スタートアクアエクササイズ スタートスイム エンジョイスイム	18 クロールスイム エンジョイスイム
21 シェイプアップアクア メドレースイム(風)	22 水中ウォーキング	23 ウォーキング&エクササイズ	24 パワーアクア スタートアクアエクササイズ スタートスイム エンジョイスイム	25 クロールスイム エンジョイスイム
28	29	30 ウォーキング&エクササイズ	1	2