

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 |
|-----------------------------------|-----|--|-------------|----------|
| 月曜 Monday | | | | |
| 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 |
| 火曜 Tuesday | | | | |
| 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 |
| 水曜 Wednesday 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 |
| 木曜 Thursday | | | | |
| 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 |
| 金曜 Friday | | | | |
| 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 |