

# 岩瀬温水プール 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(扈) 5月「 <a href="#">背泳ぎ</a> 」	★★★ 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くたい方にもおすすめです！	13:00~13:50	洞内 恵美子
水曜 Wednesday	<b>4月16日よりスタート！！</b>			
	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)で楽しく体力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	★★★ ツールを利用して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、効果的に体力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、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なります！	11:00~11:50	橋本 恵子
	エンジョイスイム 5月「 <a href="#">バタフライ</a> 」	★★ 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 5月「 <a href="#">平泳ぎ</a> 」	★★ 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5月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
28	29	30	1 市民の日	2 クロールスイム エンジョイスイム
5 こどもの日	6 振替休日	7 ウォーキング &エクササイズ	8 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	9 クロールスイム エンジョイスイム
12 シェイプアップアクア メドレースイム(扈)	13 水中ウォーキング	14 ウォーキング &エクササイズ	15 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	16 クロールスイム エンジョイスイム
19 シェイプアップアクア メドレースイム(扈)	20 水中ウォーキング	21 ウォーキング &エクササイズ	22 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	23 クロールスイム エンジョイスイム
26 休館日	27 水中ウォーキング	28 ウォーキング &エクササイズ	29 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	30 クロールスイム エンジョイスイム
2	メモ	5月1日は市民の日の為教室の実施はございません。 5月3日～6日は祝日及び、振替休日となりますので教室の実施はございません。		