

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
	クロールと色々	★~★★	クロールって一番難しい？！？！クロールの復習を行いながら、爽やかニ！ほかの種目にも挑戦してみましょう！バタフライから習う時代？いろいろ挑戦♪	13:00~13:50	黒岩 孝一
	クロール基礎集中	★	クロールの基本から習いたい！楽に泳げるようになりたい！！楽な呼吸を習得したい！！そんな方にオススメです♪♪	14:00~14:50	黒岩 孝一
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きたい方にもおすすめです！	13:00~13:50	洞内 恵美子
水曜 Wednesday					
	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しましょう！	11:00~11:50	橋本 恵子
	エンジョイスイム 11月「バタフライ」	★★	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 11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（一般利用料込み）／教室開始1時間前から受付致します。

強度 ★…弱 ★★…中 ★★★…強



2025年11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 シェイプアップアクア クロールと色々 クロール基礎集中	4 水中ウォーキング	5 ウォーキング& エクササイズ	6 パワーアクア（休講） スタートアクアエクササイズ（休講） スタートスイム エンジョイスイム	7 クロールスイム エンジョイスイム
10 シェイプアップアクア クロールと色々 クロール基礎集中	11 水中ウォーキング	12 ウォーキング& エクササイズ	13 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	14 クロールスイム エンジョイスイム
17 シェイプアップアクア クロールと色々 クロール基礎集中	18 水中ウォーキング	19 ウォーキング& エクササイズ	20 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	21 クロールスイム エンジョイスイム
24 休館日	25 水中ウォーキング	26 ウォーキング& エクササイズ	27 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	28 クロールスイム エンジョイスイム