

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

NEW	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、爽やか二！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 10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 10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！	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10月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
29	30	1	2	3
		ウォーキング& エクササイズ	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 (代行: 黒岩) エンジョイスイム (代行: 黒岩)	クロールスイム エンジョイスイム
6	7	8	9	10
シェイプアップアクア クロールと色々	水中ウォーキング	ウォーキング& エクササイズ	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	クロールスイム エンジョイスイム
13	14	15	16	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	水中ウォーキング	ウォーキング& エクササイズ	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	クロールスイム エンジョイスイム
20	21	22	23	24
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	水中ウォーキング	ウォーキング& エクササイズ	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	クロールスイム エンジョイスイム
27	28	29	30	31
休館日	水中ウォーキング	ウォーキング& エクササイズ	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	クロールスイム エンジョイスイム