

# 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 月曜コース	★★	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！	13:00~13:50	小林 麻衣子
	メドレースイム(昼) 11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
	メドレースイム(夜) 11月「背泳ぎ」	★★★	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！	19:00~19:50	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きたい方にもおすすめです！	13:00~13:50	洞内 恵美子
水曜	Wednesday				
	シェイプアップアクア 水曜コース	★★	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！	13:00~13:50	小林 麻衣子
木曜	Thursday				
★ 新規	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
★ 新規	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「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 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 (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



## 2024年11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1	2
			新規教室が始まります！		クロールスイム エンジョイスイム	
3	4 シェイプアクア メドレースイム(昼) メドレースイム(夜)	5 水中ウォーキング	6 シェイプアクア	7 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	8 クロールスイム エンジョイスイム	9
10	11 シェイプアクア メドレースイム(昼) メドレースイム(夜)	12 水中ウォーキング	13 シェイプアクア	14 パワーアクア スタートアクアエクササイズ	15 クロールスイム エンジョイスイム	16
17	18 シェイプアクア メドレースイム(昼) メドレースイム(夜)	19 水中ウォーキング	20 シェイプアクア	21 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	22 クロールスイム エンジョイスイム	23
24	25 休館日	26 水中ウォーキング	27 シェイプアクア	28 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	29 クロールスイム エンジョイスイム	30