

岩槻温水プール 教室インフォメーション

月曜	教室名	強度	内容	時間	インストラクター
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 (昼) 6月「平泳ぎ」	★★★	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！	14:00~14:50	山信田 玲子
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
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)で楽しく体力づくりを目指しましょう！	13:00~13:50	岩田 美穂
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 6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！	12:00~12:50	橋本 恵子
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 6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！	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6月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 シェイプアップアクア (代行: 洞内) メドレースイム (昼)	3 水中ウォーキング	4 ウォーキング&エクササイズ	5 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	6 クロールスイム エンジョイスイム
9 シェイプアップアクア メドレースイム (昼)	10 水中ウォーキング	11 ウォーキング&エクササイズ	12 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	13 クロールスイム エンジョイスイム
16 シェイプアップアクア メドレースイム (昼)	17 水中ウォーキング	18 ウォーキング&エクササイズ	19 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	20 クロールスイム エンジョイスイム
23 休館日	24 水中ウォーキング	25 ウォーキング&エクササイズ	26 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	27 クロールスイム エンジョイスイム
30 シェイプアップアクア メドレースイム (昼)	1	2	3	4