

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 時間変更	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よう!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
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					
時間変更	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 9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
金曜 Friday					
時間変更	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
時間変更	エンジョイスイム 9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9月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 シェイプアップアクア クロールと色々	2 水中ウォーキング	3 ウォーキング& エクササイズ	4 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	5 クロールスイム エンジョイスイム
8 シェイプアップアクア クロールと色々	9 水中ウォーキング	10 ウォーキング& エクササイズ	11 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	12 クロールスイム エンジョイスイム
15 シェイプアップアクア クロールと色々	16 水中ウォーキング	17 ウォーキング& エクササイズ	18 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	19 クロールスイム エンジョイスイム
22 休館日	23 水中ウォーキング	24 ウォーキング& エクササイズ	25 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	26 クロールスイム エンジョイスイム
29 シェイプアップアクア クロールと色々	30 レッスン休講日	1	2	3