

水玉プールの健康・スポーツ事業

水中ウォーキング 30分間の水中ウォーキングの指導を行います。

- 日時/ (月) (火) 14:30~、(水) (金) 10:20~、(土) 14:30~
- 講師/ エスポインストラクター ●対象/ プール利用者 ●参加料/ プール利用料

アクアビクス 30分間のアクアビクスの指導を行います。

- 日時/ (火) 11:30~、(水) 19:30~
- 講師/ 鈴木亜希子、森川ひと美 ●対象/ プール利用者 ●参加料/ プール利用料

講座 ●前期=4月初旬~9月下旬 ●後期=11月初旬~3月中旬
●講師/ エスポインストラクター ●対象/ 受講希望者 ●参加料/ 9,750円(全15回)

上級スイミング 平泳ぎ・バタフライの知識や技術、折返しができるターンや持久力を養います。
●日時/ (月) 11:00~、(水) 14:00~

ウォーターエクササイズ 泳げない方でも気軽に楽しく水中で全身を動かし、コンディションを整えます。
●日時/ (火) 10:30~11:15

中級スイミング クロールと背泳ぎを中心に知識や技術を学びます。
●日時/ (水) 11:00~12:00

やさしい水泳 初心者を対象に、水の特性を知る・潜る・浮く・足を動かすなどの基本を学びます。
●日時/ (金) 11:00~12:00

キッズスイミング 水と親しみながら、水泳の楽しみを感じ、基礎と泳法、水の事故防止を学びます。
●日時/ (月) (火) (水) (金) 15:30~16:20

ジュニアスイミング 初心者から中級者まで、水を通して心身を鍛え、水泳の技術の習得を目指します。
●日時/ (月) (火) (水) (金) 16:30~17:30



トレーニングルームの指導

トレーニングルーム 初回トレーニング講習および、トレーニング機器の利用方法を指導。

- 日時/ 開館日随時 ●講師/ エスポインストラクター
- 対象/ トレーニング利用者 ●参加料/ トレーニング利用料

イベント企画

クリスマスイベント 一般の利用者を対象とした特別レッスン、宝探しゲームなど
●期間/ 12月 ●対象/ 施設利用者 ●参加料/ 施設利用料

一般無料開放 プール、トレーニングルーム、フィットネスルーム利用料無料
●期間/ 2月 ●対象/ 施設利用者 ●参加料/ 無料

体験レッスン 一般の利用者を対象とした体験レッスン
●期間/ 3月 ●対象/ 施設利用者 ●参加料/ 500円

フィットネスルームの健康・スポーツ事業

講座 ●前期=4月初旬~9月下旬 ●後期=11月初旬~3月中旬
●対象/ 受講希望者 ●参加料/ 5,650円(全15回)

やさしいエアロ&ストレッチボール

エアロビクスにより脂肪燃焼を図り、ストレッチボールでのエクササイズで正しい姿勢作りを目指します。
●日時/ (月) 10:30~11:20 ●定員/ 15名 ●講師/ 松本奈美

やさしいエアロ&ミニボール運動

ミニボールやチューブ体操、エアロビクスにより脂肪を燃焼させ、身体を引き締めます。
●日時/ (月) 13:30~14:30 ●定員/ 30名 ●講師/ 横田典子

ダンベルダイエット

ダンベル体操を中心に、エアロビクスとストレッチ運動で太りにくい身体をつくります。
●日時/ (月) 19:30~20:30 ●定員/ 30名 ●講師/ 小野田圭子

ベーシックエアロ

エアロビクスの基本動作を中心に、たっぷり身体を動かし脂肪燃焼を目指します。
●日時/ (火) 10:30~11:30 ●定員/ 30名 ●講師/ 名淵由美子

バレトン&ストレッチ

バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることで身体を整えます。
●日時/ (火) 13:30~14:30 ●定員/ 30名 ●講師/ 三輪祐子

ラテンエアロ

ラテン系の音楽と体の動きをエアロビクスの要素に取り入れシェイプアップを目指します。
●日時/ (火) 19:30~20:30 ●定員/ 30名 ●講師/ 神谷佐代子

エアロビクス・ストレッチヨガ

エアロビクスとストレッチ運動により持久力の向上や柔軟性の向上を目指します。
●日時/ (水) 13:30~14:30 ●定員/ 30名 ●講師/ 名淵由美子

キックボクシングエクササイズ

エアロビクスとボクシングの動作で、ストレスを解消し、シェイプアップを目指します。
●日時/ (水) 10:30~11:30 ●定員/ 30名 ●講師/ 鈴木二三枝

ピラティス

ピラティス独特の運動により体幹の筋力強化やバランスのとれた身体を目指します。
●日時/ (水) 18:30~、(金) 10:20~ ●定員/ 30名 ●講師/ (水) エスポ契約インストラクター、(金) 小杉麻里

太極拳

太極拳の呼吸法を教え、ゆっくりとした動作で、心身のバランスを整えます。
●日時/ (金) 13:30~14:30 ●定員/ 30名 ●講師/ 丸山晃出子

ヒップホップ

簡単なダンスステップをもとにヒップホップの振り付けを楽しみ運動不足解消をします。
●日時/ (金) 19:30~20:30 ●定員/ 30名 ●講師/ 前島商会インストラクター

講座 正しい動作で走る技術を学び、バランスの取れた動作やより速く走る能力を身につけます。

速く走ろう低学年-1 ●日時/ (月) 15:30~16:15 ●定員/ 15名 ●講師/ 横山るみ

速く走ろう低学年-2 ●日時/ (月) 16:20~17:05 ●定員/ 20名 ●講師/ 横山るみ

速く走ろう高学年 ●日時/ (月) 17:10~18:00 ●定員/ 20名 ●講師/ 横山るみ

水玉プール、フィットネスルームの事業のお申込み・お問合せは0538-49-3201(水玉プール受付)まで