

月	火	水	木	金	土
水中フィットネス 9:00	多目的室	水中フィットネス 10:00	多目的室	水中フィットネス 10:00	多目的室
あへあは骨盤体操 10:00~11:00 脚アティブスタイル ★～★★ 定員15名	エンジョイアクア 10:00~11:00 今津 裕美子 ★★★★ 定員24名	コンディショニングストレッチ 10:00~11:00 福原 香子 ★～★★ 定員15名	ヨガ(水) 10:00~11:00 和田 真里 ★～★★ 定員15名	予防改善運動 10:00~11:00 渡辺 かおり ★～★★ 定員24名	水中ジョギング 10:00~11:00 今津 裕美子 ★★★★ 定員24名
水中歩行（月） 13:00~14:00 太田 明博 ★～★★ 定員24名		さわやかアクア 11:00~12:00 前田 淑絵 ★★★★ 定員24名			やさしいピラティス 10:00~11:00 定居 昭希 ★★★ 定員15名
健康アクア（月） 14:00~15:00 前田 淑絵 ★★ 定員24名			健康アクア（木） 14:00~15:00 前田 淑絵 ★★ 定員24名		
					はじめてピラティス 11:20~12:20 人見 奈々 ★ 定員15名
スッキリヨガ 19:30~20:30 猪狩 有紀子 ★★ 定員15名	役に立つウォーキング 19:30~20:30 前田 淑絵 ★★★★ 定員24名	ピラティス 19:30~20:30 定居 昭希 ★★★★ 定員15名	シェイプヨガ 19:30~20:30 大嶋 春香 ★★★★ 定員15名	ヨガ（木） 19:30~20:30 福原 香子 ★★ 定員15名	アクティブアクア 19:30~20:30 前田 淑絵 ★★★★ 定員24名

### お申込方法

タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。

▶この他にも東温水プールにはたくさんの教室がございます。  
詳しくはチラシ裏面や、東温水プールホームページをご覧ください！



▶定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。  
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)

▶「★」は運動強度を表しております。

▶その他お知らせ事項がある場合は記載してください

スポーツ・フィットネス教室  
ワンコイン体験実施中！



体験方法

- ①お電話、または窓口で希望教室をお伝えください。
- ②空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
- ③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。
- ※体験料 500 円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。  
※開催前日までにお申込みください。  
※JAF会員の方は体験料が無料となります。

### おすすめ教室のご紹介

#### 「おはようウォーキング」

アクア初心者の方やプール初めての方にぴったりの教室です。  
ゆっくりとした音楽に合わせて、リズムよく朝のウォーキングを楽しみましょう！

#### 「はじめてピラティス」

ピラティス初心者の方や、フィットネス教室を初めて受講する方向けの教室です。  
普段使わない深層の筋肉を鍛え、身体のバランスを整えましょう！

#### 「スッキリヨガ」

週のはじまりの月曜日夜にしっかり身体を動かして、心身共に「スッキリ」しましょう！

