




東温水プール フィットネス教室タイムスケジュール【対象】成人（高校生以上）

	月		火		水		木		金		土	
	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室
9:00											おはようウォーキング 9：00～10：00 長尾 未幸 ★ 定員24名	
10:00		あへあほ骨盤体操 10：00～11：00 榎アクティブスタイル ★～★★ 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	やさしいピラティス 10：00～11：00 定居 昭希 ★★ 定員15名		
11:00												
11:20					さわやかアクア 11：00～12：00 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
13:00	水中歩行（月） 13：00～14：00 太田 明博 ★～★★ 定員24名											
14:00	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					
15:00												
19:00												
19:30		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。		
申込期間のご案内		
期	開講期間	申込期間
第1期	4月～7月	3月10日（火）～3月20日（金祝）
第2期	8月～11月	7月1日（水）～7月14日（火）
第3期	1月～3月	11月1日（日）～11月14日（土）
申込期間のご案内（水中フィットネス）		
開講期間 (回数：約3～11回)	申込期間	
通年	3月10日（火）～3月20日（金祝） （以降は自動継続制となります。）	

▶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！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を各教室 1 回のみ体験することができます。



教室の雰囲気はどんな感じ？」「続けられるかしら？」
ぜひ一度、体験してください！※ご見学のみの場合は無料です。

体験方法
①お電話、または窓口でご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」

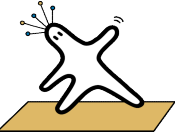
アクア初心者の方やプール初めての方にぴったりの教室です。
ゆっくりとした音楽に合わせて、リズムよく朝のウォーキングを楽しみましょう！

「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！





教室・イベント情報
Instagram
＼フォローお待ちしております／



LINE
＼友だち登録お待ちしております／

