



	月	火	水	木	金	土	
9:00	水中フィットネス	水中フィットネス	水中フィットネス	水中フィットネス	水中フィットネス	水中フィットネス	
10:00	多目的室	多目的室	多目的室	多目的室	多目的室	多目的室	
11:00	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
11:20			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	スッカリヨガ 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？「続けられるから？」ぜひ一度、体験してください！※ご見学のみは無料です。

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！

「スッカリヨガ」

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「スッカリ」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！

