

	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	多目的室	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	予防改善運動 10:00~10:50 市川 由紀子 ★ 定員30名	りらっくすよが 10:00~11:00 松井 愛沙 ★~ 定員14名	水泳のための 体幹トレーニング 10:00~11:00 木谷 栄美子 ★~ 定員14名	水泳のための 体幹トレーニング 10:00~11:00 木谷 栄美子 ★~ 定員14名	れべるあつぷよが 10:00~11:00 佐藤 尚美 ★★ 定員14名		リフレッシュウォーキング 10:00~10:50 市川 由紀子 ★ 定員30名	バランスウォーキング 10:00~10:50 渡辺 かおり ★~ 定員20名
11:00	アクアダンス 11:00~11:50 市川 由紀子 ★★~ 定員30名		やさしいよが 11:15~12:15 木谷 栄美子 ★~ 定員14名	やさしいよが 11:15~12:15 木谷 栄美子 ★~ 定員14名	予防改善運動 11:00~11:50 市川 由紀子 ★ 定員30名		アクアダンス 11:00~11:50 市川 由紀子 ★★~ 定員30名	アクアダンス 11:00~11:50 市川 由紀子 ★★~ 定員30名
12:00			体力向上リズムウォーキング 12:00~12:50 篠崎 幸子/角川 郁子 ★★★ 定員20名					
13:00								
14:00						健康アクア 14:00~14:50 佐々木 明子 ★★ 定員20名		
19:00							平岸ナイトアクア 19:00~19:50 市川 由紀子 ★~ 定員20名	

おすすめ教室のご紹介

「水泳のための体幹トレーニング」
(火)10:00~11:00

【指導員:木谷 栄美子】

肩甲骨と股関節のストレッチで関節の可動域を増やすとともに、体幹を鍛えることで、泳ぐ際のフォーム改善につながります。



「りらっくすよが」
(月)10:00~11:00

【指導員:松井 愛沙】

身体をほぐしてから、基本のやさしいヨガポーズで全身を伸ばしていきます。ヨガが初めての方、体力に自信がない方もどなたでも安心して受けられるクラスです。ひと時ご自身の身体や心と向きあう時間を作りましょう。

NEW

「やさしいよが」
(火)11:15~12:15

【指導員:佐藤 尚美】

呼吸法と無理のないポーズで心身の安定を目指します。体が硬い方、なんとなく不調やモヤモヤ

- ▶「★」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



LINE
友だち登録お待ちしております

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（水中フィットネス）

開講期間 (回数:約25~40回)	申込期間
通年	3月10日(月)~3月20日(木) (以降は自動継続制となります。)

**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? | 紙がられるかしら? | ぜひ一度、体験してください! ※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。
※開始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。

申込期間のご案内（多目的室フィットネス）

期	開講期間 (回数:約7~16回)	申込期間
第1期	4/8(火)~7/23(水)	3月10日(月)~3月20日(木)
第2期	8/25(月)~12/2(火)	7月1日(火)~7月14日(月)
第3期	1/5(月)~3/25(水)	11月1日(土)~11月14日(金)

- ▶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)

- ▶他にも平岸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、平岸プールホームページをご覧ください!



教室・イベント情報
Instagram
フォローお待ちしております