

	月		火		水		木		金	
	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室
10:00			バラエティアクア 矢部久美子 9:50~10:50							
11:00	脂肪燃焼77アフォーキング 久野さやか 11:00~12:00									
12:00										
13:00					バランスコーディネーション 斉藤 千鶴子 13:00~14:00				いろいろアクア 小島 留美子 13:00~14:00	
14:00									水中エクササイズ 小島 留美子 14:00~15:00	
15:00										
16:00										
17:00										
18:00										
19:00							脂肪燃焼アクア 鈴木久美子 19:35~20:35	ナイトピラティス 斉藤 千鶴子 19:30~20:30		ストレッチ&ヨガ 福岡 香子 19:00~20:00
20:00										

教室のご紹介

水中フィットネス教室

予防改善アクアウォーク

生活習慣病の予防と改善を目標に、内臓脂肪・皮下脂肪を燃焼する動きを多く取り入れた運動を音楽に合わせて楽しく行います。普段運動されていない方にもオススメです。

バラエティアクア

ウォーキング・アクアピクス・エクササイズなど、様々な種類の水中運動を毎週楽しめします。

脂肪燃焼アクア

体脂肪の減少を目標とした教室です。夜間の教室なので仕事帰りの方でも間に合います。肉体的改造をめざしましょう。

いろいろアクア

水中フィットネス教室の中で一番ハードな教室です。足につける「ハイドロブーツ」や手で持つ「ベル」などを使って大筋群（お尻や太もも、背中などの大きい筋肉）を鍛えます。

水中エクササイズ

水中でのステップやもも上げ、パンチなどの動作を取り入れたエクササイズで体力UP！水中では関節の可動域も広がるので、ストレッチ効果もあります。

多目的フィットネス教室

バランスコーディネーション

20種類以上ある種目から、テーマに合わせてバランスよく全身を動かしていきます。事前・事後チェックをしながら進めるので、どなたでも無理なく行えます。ストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。

ナイトピラティス

呼吸法を活用しながら、インナーマッスル（体幹深層部）を鍛えます。

ストレッチ&ヨガ

ストレッチと呼吸を合わせて行い、心と体をリラックスさせる「できない」ではなく自分自身を癒し、整える時間としてお楽しみください。

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

開講期間	申込期間
通年	3月10日~3月20日(以降は自動継続となります)



▶他にも白石温水プールには教室がございます。詳しくはチラシ裏面や、白石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）



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。

※体験料500円は現金支払いのみ。当月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。

体験方法

- お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- 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。
- 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。当月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。

多目的フィットネス

期	開講期間 (回数:約10回~18回)	申込期間
第1期	4月~8月	3月10日~3月20日
第2期	8月~12月	7月1日~7月14日
第3期	1月~3月	12月1日~12月14日

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