

平岸プール 成人フィットネス教室タイムスケジュール(対象:高校生以上)

	月	火	水	木	金	土
	水中フィットネス	水中フィットネス	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		れべるあつぶよが 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	NEW 体力向上リズムウォーキング 11:00~11:50 篠崎 幸子/角川 郁子 ★~★★★ 定員20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
13:00						
14:00				健康アクア 14:00~14:50 佐々木 明子 ★★ 定員20名	NEW りらくすよが 14:00~15:00 松井 愛沙 ★~ 定員14名	
19:00					リフレッシュアクア 19:00~19:50 市川 由紀子 ★~ 定員20名	

おすすめ教室のご紹介

NEW
「体力向上リズムウォーキング」
(火)11:00~11:50
【指導員:篠崎 幸子/角川 郁子】
2人の指導員が週替わりで担当します。水の抵抗を使い、体力・筋力・基礎代謝の低下を予防します。1つの教室で2度楽しめる、おトクなクラスとなっています。



NEW
「りらくすよが」
(木)14:00~15:00
【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。



Instagram
教室・イベント情報
公式アカウント
フォローお待ちしております！




LINE
公式アカウント
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11日(月)~3月20日(水) (以降は自動継続制となります。)	
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10~16回)	申込期間
第1期	4/10(水)~7/25(木)	3月11日(月)~3月20日(水)
第2期	8/28(水)~11/28(木)	7月1日(月)~7月14日(日)
第3期	1/8(水)~3/13(木)	11月1日(金)~11月14日(木)

◆教室情報(ホームページ)◆
教室内容の詳細は、右の二次元コードより「教室情報」をご覧ください。



◆フィットネス・ワンコイン体験◆
開講中の教室を 1回500円 で体験できます！ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください！詳しくは施設までお問い合わせください。



◆追加申込◆
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。
□フィットネス・ワンコイン体験は定員に空きがある教室で、1教室・各期・1回までとなります。