

東温水プール 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)

令和7年度【更新日:2025.2.1】

月		火		水		木		金	
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
10:00									
	あへあほ骨盤体操 10:00～11:00 榊AHプロジェクト ★～★★ 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									
				さわやかアクア 11:00～12:00 前田 淑絵 ★★★ 定員24名					
13:00									
	水中歩行 13:00～14:00 太田 明博 ★～★★ 定員24名								
14:00									
						健康アクア 14:00～15:00 前田 淑絵 ★★ 定員24名			
19:00									
		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	

各教室のご紹介	
フィットネス教室	
多目的室で行う水に入らない教室です。床はじゅうたんなので、上靴は必要ありません。	
教室名	教室紹介
あへあほ骨盤体操	ユニークな発声と簡単な動作を取り入れた「あへあほ体操」の要素を取り入れながら骨盤の周囲をほぐします。体のバランスや血行促進に効果があります。
コンディショニング ストレッチ	ストレッチ・リンパマッサージ・ツボ等の様々な角度から身体をほぐし、理想的なボディに近づけるよう、簡単な筋力トレーニングを行います。
ピラティス	ゆっくりとした動きで、身体の深い部分の筋肉を鍛えます。日常生活で崩れやすい、筋力や柔軟性のバランスを整えましょう。
ヨガ	ヨガの呼吸法やポーズを身体に身に付け、心身のストレスや運動不足を解消しましょう。
シェイプヨガ	立ちポーズを繋げて動くことで、脂肪燃焼を促します。ダイエット効果の他に柔軟性向上、体幹や骨盤調整も取り入れたヨガになります。
水中フィットネス教室	
水中で行うフィットネス教室です。水面から顔を出した状態でいきますので髪が濡れにくいです。	
教室名	教室紹介
水中歩行	浮力や抵抗のある水の中で身体に負担の少ない水中歩行をし、心肺機能を維持しましょう。
役に立つ ウォーキング	水中で無理なく体を整え、膝や肩・腰を楽にする、あなたの健康づくりに役立つウォーキングのクラスです。
水中ジョギング	水中での有酸素運動を行うことで、筋力アップや持久力・心肺機能・バランス感覚の向上を目指しましょう。
予防・改善運動	転倒や骨粗鬆症、生活習慣病の予防、改善を目的とした水中運動教室です。
さわやかアクア	軽快な音楽に合わせて水の抵抗を利用しながら心肺機能維持や脂肪燃焼を目指しましょう。
健康アクア	ひとりひとりの年齢や体力に合わせて、健康で美しい身体づくりを目指しましょう。
アクティブアクア	水の抵抗や浮力を最大限に利用し筋肉アップや脂肪燃焼を目標に有酸素運動をしましょう。
エンジョイアクア	アクアグローブで水を動かし筋力アップを行い、身体を引き締めましょう。

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4～11回)	申込期間	
通年	3月10日(月)～3月20日(木祝) (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7～18回)	申込期間
第1期	4/4(金)～7/25(金)	3/10(月)～3/20(木祝)
第2期	8/18(月)～12/17(水)	7/1(火)～7/14(月)
第3期	1/5(月)～3/19(木)	12/1(月)～12/14(日)

◆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」ご覧ください。



◆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。
※追加申込み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)。

◆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。



□「★」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。

