

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	NEW 予防改善運動 10:00～10:50 市川 由紀子 ★ 定員30名	NEW りらっくすよが 10:00～11:00 松井 愛沙 ★ ～ 定員14名	NEW はじめてのよが 10:00～11:00 佐藤 尚美 ★ ～ 定員14名	れべるあっぱよが 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				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			NEW 水泳のための 体幹トレーニング 13:00～14:00 木谷 栄美子 ★ ～ 定員14名				
14:00					健康アクア 14:00～14:50 佐々木 明子 ★★ 定員20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

「水泳のための体幹トレーニング」
(火)13:00～14:00

【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げます。



NEW

「りらっくすよが」
(月)10:00～11:00

【指導員:松井 愛沙】

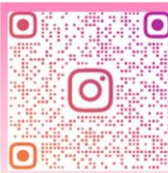
身体をほぐしてから、基本のやさしいヨガポーズで全身を伸ばしていきます。ヨガが初めての方、体力に自信がない方もどなたでも安心して受けられるクラスです。ひと時ご自身の身体や心と向きあう時間を作りましょう。

NEW

「はじめてのよが」
(火)10:00～11:00

【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を感じていらっしゃる方も是非ご参加ください。



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 ＼

◆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。

□「★」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。