

白石温水プール 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5年度【更新日:2023.8.31】


	月	火	水	木	金
	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	多目的室
10:00		バラエティアクア 10:00~12:00 矢部 久美子 ★★ 定員24名			
11:00					
12:00	予防改善アクアウォーク 12:00~13:00 斉藤 千鶴子 ★★ 定員24名				
13:00			バランスコーディネーション 13:00~14:00 斉藤 千鶴子 ★★ 定員12名		いろいろアクア 13:00~14:00 小島 留美子 ★★★★★ 定員24名
14:00					水中エクササイズ 14:00~15:00 小島 留美子 ★★★ 定員24名
19:00				脂肪燃焼アクア 19:30~20:30 鈴木 久美子 ★★★★★ 定員24名	ナイトピラティス 19:30~20:30 斉藤 千鶴子 ★★★ 定員12名
					ストレッチ&ヨガ 19:00~20:00 福原 香子 ★★ 定員12名

水中フィットネス教室	
教室名	教室紹介
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	体脂肪の減少や、コレステロールの低下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。

フィットネス教室	
教室名	教室紹介
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良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「できる」「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(水中フィットネス)		
開講期間 (回数:約8回)	申込期間	
通年	3月1日~3月19日 (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10~19回)	申込期間
第1期	4/5(水)~7/28(金)	3/1(水)~3/19(日)
第2期	8/2(水)~12/15(金)	7/1(土)~7/14(金)
第3期	1/4(木)~3/22(金)	12/1(金)~12/14(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。



◆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)。

◆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。



LINE
 公式アカウント



友だち登録
 お待ちしております

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

□「★」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。