

三島市民温水プール 自由教室のお知らせ

2025年度第2期

	月	火	水	木	金
9:30~ 10:20			コアトレ アクア		TRYビクス 流水プール
			中山先生		松原先生
10:30~ 11:20		すこやか 水中 ウォーキング 流水プール 佐藤先生	かんたん アクア	トレーニング アクア	かんたん アクア
			熊谷先生	佐藤先生	松原先生
11:30~ 12:20		アクア マスター		アクア マスター	
				中山先生	
12:30~ 13:20		オリジナル アクア			リズム ウォーキング 流水プール
					中山先生

教室定員：各20名 参加料金：1回毎950円※回数券もございます。

18歳以上の方から参加可能です(高校生不可)

10月17日(金)は

TRYビクス・かんたんアクアは
休講となります

【2025年度第2期開催日程】

数字：教室開催日

9月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

裏面もご覧ください

三島市民温水プール

TEL：055-980-5757

TRYピクス	金	9:30~10:20	松原	ウォーキングとアクアピクスの要素を取り入れながら全身のエクササイズをします。浮き具や抵抗具などの様々な器具を使用して身体を動かすので更にシェイプアップに効果的です。
オリジナルアクア	火	12:30~13:20	中山	浮き具や抵抗具も使用しながら水の特性を生かした内容で進めていき、その上1回のレッスン中に25mプールと流水プールの両方を使用するため、それぞれの水深や形状等によって運動効果が感じられる唯一のレッスンです。水中での運動が初めての方から経験者まで、どなたでもご参加いただけます！
かんたんアクア	水	10:30~11:20	熊谷	水中ウォーキングを取り入れたウォーミングアップで身体をほぐしながら、音楽に合わせてアクアピクスの基本動作を習得し、シンプルな動きで進めていきます。有酸素運動を簡単な動きで繰り返すことで新陳代謝が活発になり、脂肪燃焼に効果的です。
	金		松原	
アクアマスター	火	11:30~12:20	中山	アクアピクスに慣れてきた方におすすめします。簡単な動きから回転動作や方向転換などの複雑な動きを取り入れているため、筋力アップやシェイプアップにも効果的です。
	木		金子	
リズムウォーキング	金	12:30~13:20	中山	水中運動の基本動作を学びながら、音楽に合わせて身体を動かします。初心者の方にはゆっくりと、慣れてきた方にはハードに動いて頂きます。シェイプアップ・リフレッシュ・膝痛・腰痛の緩和など・・・
トレーニングアクア	木	10:30~11:20	佐藤	25mプールでツールを使って水の特性を利用した筋力トレーニングを中心に進めていきます。深いプールで浮き具を使うことで、より高い脂肪燃焼効果が期待できます。筋力をつけることで生活の質を高め、太りにくい身体づくりを目指します。
コアトレアクア	水	9:30~10:20	中山	前半はプールサイドで「体幹」を安定させるエクササイズを行い、身体の調律を目指します。その上で、後半は25mプールにて水中運動を行っていきます。始めにご自身の身体をより運動に効果的な状態に整えることで、水中運動を最大限かつ効率的に行えます。また、運動以外の面においても、QOL(Quality Of Life)の向上につながる内容で進めていきます！
すこやか水中ウォーキング	火	10:30~11:20	佐藤	「膝・腰」にポイントを当て、お水の特性(水圧・水流・水温・抵抗・浮力等)を利用した内容で、身体に起こる変化を感じて頂きながら水中ウォーキングを進めてまいります。「これからプールで運動してみたい」とお考えの方にもピッタリです！

<参加受付方法>

- ・レッスン開始時間までに受付をお済ませください。
- ・受付にて会員証の提示と教室参加料(傷害保険料込)を支払い、更衣室で着替えを済ませてプールサイドにお集まりください。
- ・健康状態が不安な方は医師の許可を得てからご参加ください。
- ・会員登録には会費等は必要ありません。
- ・開催教室や担当指導員は予告なく変更される場合もございます。
- ・教室参加にあたりご記入いただいた情報は、教室運営のみに使用し、その他の目的には使用しません。また、教室終了後は破棄致します。

三島市民温水プール TEL: 055-980-5757