

教室名	曜日	時間	担当指導員	定員	対象	内容	参加料 <small>(税込)</small>
NEW 肩腰膝すこやか教室	水	9:30~10:20	石塚	各 先着 20名	一般男女	肩・腰・膝に不安や痛みがある方におススメのクラスです。身体の機能を向上させる水の特性を利用した運動を展開し、特に肩腰膝へアプローチしていきます。 姿勢の改善、痛みの軽減、転倒予防、筋力低下や柔軟性の低下予防など様々な効果が期待できます。*お一人で水中を歩くことに不安が無い方を対象とさせていただきます。	1回ごと 840円 *回数券も ございます。
TRYピクス	NEW 月	10:30~11:20	浦田			ウォーキングとアクアピクスの要素を取り入れながら前進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体を動かすので更にシェイプアップに効果的です。	
	金	9:30~10:20	松原				
NEW TRYサーキット	木	12:30~13:20	佐藤			流水プール1周の中の数か所でツールを使った筋力トレーニングを行いながら、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すことで、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。	
NEW 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為、それぞれの水深や形状等によつての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キングアップで身体をまぐししながら、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し、新陳代謝が活発になり、脂肪燃焼に効果的です。	
	NEW 木		石塚				
	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為、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・・・			
バラエティアクア30	金	19:00~19:30	松原	TRYピクス、アクアピクス、筋コンアクアなど、日替わりで様々なプログラムを行う為、楽しみながら体力向上・シェイプアップ・筋力アップなどの効果が期待できます。	1回ごと 520円		

これまで当日参加制で開催しておりましたが、
新型コロナウイルス感染拡大予防の点より当面の間、
事前申込制に変更させていただきます。
月曜日(休館日の場合は翌日火曜日)が申込解禁日となり
2週間分の申込が可能となります。
直接窓口またはお電話でお申込ください。
申込は開催日前日の正午まで受付可能ですが、
規定人数に満たない場合はその時点で該当教室は休講と
させていただきます。
休講となった場合、事前にお申込をいただいている方へ
電話連絡させていただきます。 ※お申込方法等は今後変更する可能性もございます

新型コロナウイルス感染予防の為、下記のご注意をよくご確認の上お申込ください。
更衣室内の密を防ぐため、水着を着用の上ご来館ください。
参加当日は検温を済ませてからご来館ください(毎団体調チェックシートの提出をお願い致します)。
教室終了後、一斉に更衣室に戻りますと更衣室内が密になってしまうため、プールサイドで
身体を拭いてからお戻りください。
館内ではこまめな手洗い・消毒にご協力ください。
館内ではお客様同士の距離を適度(可能であれば2m程度)に確保して頂きますようお願い致します。
現在、2階ラウンジは閉鎖されております。教室の見学はできません。
現在、採暖室は閉鎖されております。
館内や更衣室内には長時間留まることが無いようご協力をお願い致します。
レッスン時間前後の一般遊泳は当面の間ご遠慮ください。

《プール自由教室 申し込みの際の注意事項》

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		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						
日	月	火	水	木	金	土
				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						
日	月	火	水	木	金	土
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						
日	月	火	水	木	金	土
		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		

:開催日 □:休館日 ○:祝日

これまで当日参加制で開催しておりましたプール自由教室ですが、新型コロナウイルス感染拡大予防の点より当面の間、事前申込制に変更させていただきます。月曜日(休館日の場合は翌日火曜日)が申込解禁日となり、2週間分の申込が可能となります。直接窓口かお電話でお申込みください。

★ 受付開始日 8月31日(月) ⇒ 申込受付対象教室:9月18日開催分まで ★
その後毎週月曜日に順次2週間分の教室申込の受付を承ります。

申込は開催日前日の正午まで受付可能ですが、規定人数に満たない場合はその時点で該当教室は休講とさせていただきます。休講となった場合、事前にお申込をいただいている方へ電話連絡をさせていただきます。当日参加者数が規定人数に満たない場合も直前で休講とさせていただきます。お申込後キャンセルされる場合は必ずご連絡をさせていただきますようお願い致します。

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。

お車でお越しの方は第2・第3駐車場をご利用ください。

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、教室終了後は破棄いたします。

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がございます。

シンコースポーツ(株) <https://sports-info.jp/>

新型コロナウイルスの感染拡大状況等によって、急な変更等が発生する可能性もございます。三島市民温水プール 055-980-5757