

令和7年度 スポーツ教室

費用 ◆温水プール……1回600円*アクアダンス・Let'sアクアピクスは1回500円（施設使用料が別途かかります。）

◆多目的ホール……1回700円

対象 18歳以上 **定員** 各教室20人

申込 各教室開始時間の1時間前から、その都度費用（現金のみ）を添えて総合受付まで（電話不可、申込み順）

*休講になる場合もあります。

◆共通……飲み物（ふた付き容器）、コインロッカー代100円（返却式）、身分証明書（当施設初めて利用の方）

持ち物 ◆温水プール……水着、水泳キャップ、タオル、ゴーグル、ビニール袋（下足用）

◆多目的ホール……運動しやすい服装、汗拭きタオル、室内用運動シューズ（引き締めサーキット・キックボクシングエクササイズのみ）

	教室名	曜日	時間	強度	内容（目的）	
温水プール	1	アクアダンス 45min	火	14:00~14:45	中	軽快な音楽に合わせて水中での全身運動!! 体を引き締めたい方、ストレス発散したい方に最適です♪
	2	NEW 基本から学ぶ水泳教室	水	10:30~11:30	弱	水泳を始めよう!! やってみよう!! を応援していくクラスです。基本から丁寧に指導していきます!
	3	平泳ぎ教室		14:00~15:00	中	平泳ぎの基本的なフォーム習得を目指す教室です。クロール25m泳げる方対象。
	4	バタフライ教室		16:15~17:15	中	バタフライの基本的なフォーム習得を目指す教室です。クロール25m泳げる方対象。
	5	ステップアップクロール	木	10:30~11:30	中	クロールの呼吸をメインとして、色々な泳法に共通した呼吸法を学びステップUPを目指す教室。
	6	Let'sアクアピクス 45min		14:00~14:45	中	水の特性を知ってアクアピクスを楽しんでみませんか? アクアデビュー大歓迎!
	7	クロール教室	金	14:00~15:00	中	きれいなクロールフォームを習得して泳げるようになりたい方、
	8	4泳法教室		16:15~17:15	強	月替わりで色々な泳法を基本~25m単位で泳いで泳力UP! 教室
	9	NEW 要望にこたえる水泳教室		19:15~20:15	弱/中	ご自身で習いたい! 教えてもらいたい泳法を練習していくクラスです! 基礎からの泳法でも丁寧にレッスンしていきます!
多目的ホール	10	カキラ	火	19:00~20:00	中	深呼吸しながら、ろっ骨を動かし全身の関節にアプローチ。 背骨、骨盤のゆがみを整え、血行促進、脂肪燃焼に効果あり
	11	引き締めサーキット	木	19:00~20:00	強	姿勢を整えながら、引き締まった美ボディを目指す熱い!! クラスです
	12	ピラティス	金	18:00~19:00	弱	腹部や体幹を強化し正しい身体の使い方を身につけましょう! 身体の芯と整え、歪みの改善にも効果的です!
	13	ストレッチ ヨーガ	土	17:00~18:00	弱	ヨーガは心と体が快適になることで幸せになるツールです! 継続して徐々に心と体を柔軟にして内側から光り輝く健康体を手に入れましょう♪
	14	キックボクシングエクササイズ	日	17:00~18:00	強	リズムに合わせてキックやパンチを取り入れた有酸素運動です。 日頃のストレスを解消しましょう!

第2期キッズプール教室

費用 ◆全6回 6,000円（小・中学生は施設使用料が別途かかります。）

申込 ◆9月9日(火)~教室開催前日、9:00から20:00までに費用（現金のみ）を添えて総合受付へ（電話不可、申込み順）

※定員に達し次第締め切り、但し、定員に満たない場合は教室開催後も受付可

※申込者が5人以上に満たない場合は中止になることがあります。

※教室開催後の返金はいたしません。

	教室名	日程	時間	定員	対象	内容	
温水プール	1	10月4日~11月8日 毎週土曜日 全6回	13:10~14:00	15	4~6歳で排泄が自立している未就学児	水慣れ、顔付け、潜る、浮くを中心に「プールって楽しい!」と思えるプログラムで教室を展開します。	
	2		14:10~15:00	15			
	3		学童初心者コース	16:10~17:00	20	小学1~3年生	水慣れ、顔付け、潜る、浮く、バタ足までを中心とした教室を展開します。
	4		学童ステップアップコース	17:10~18:00	20	小学1~3年生	1人でスタートしてバタ足ができる状態からクロールにつなげていく教室です。
	5		ジュニアコース	19:10~20:00	20	小学4~中学3年生	バタ足等の水泳の基礎を身に付けてクロールにつなげていく教室です。

問合せ 越谷市民プール 048(992)6602

★ 休講情報 ★

以下の日程の教室は休講となります。

・9/16(火) カキラ(休館のため)

・9/23(火) カキラ・アクアダンス45min
(祝日のため)

★ 代行情報 ★

・9/28(日) キックボクシングエクササイズ

講師: 飯沼→篠田

☆第2期ウォーキングAQUA☆

日程 9月26日~11月14日の金曜日(全8回)

時間 13:15~14:00

対象 18歳以上

定員 20人

内容 いつまでも自分の足で歩き続けるために…
楽しくウォーキング! ご自身の筋力を利用して行える水中トレーニング!
体重が気になる方、膝・腰などに不安を感じてきた方、、、水中なら思う存分動かすことができます!

費用 4,000円（施設使用料が別途かかります）

申込 9月9日(火)~教室開催前日、9:00~20:00までに費用（現金のみ）を添えて総合受付へ（電話不可、申込み順）

注意 ※定員に達し次第締め切り、但し、定員に満たない場合は教室開催後も受付可
※教室開催後の返金はいたしません。

● 講師紹介 ●

海津 美弥子 (かいづ みやこ)
水中運動のプロフェッショナル!
AEA,ADI認定
AQUA FITNESS INSTRUCTOR
AQUA Walking INSTRUCTOR