

令和7年度 越谷市民プール



スポーツ教室

参加者募集!

教室日程一覧

	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 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アクアビクス 45min		14:00~14:45	中	水の特性を知ってアクアビ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 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！基礎からど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(第1,第3,第5金曜)	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！

【申込み】 当日教室開始1時間前から、その都度費用を添えて越谷市民プールへ直接お申込みください。

※電話申し込み不可（事前予約の必要はありません）

※先着順、定員に達し次第締め切ります。

※休講になる場合もありますのであらかじめご了承ください。

【対象】 18歳以上 【定員】 20人

【参加費】 1回ごと＊温水プール 600円

アクアダンス及びLet'sアクアビクスは1回500円（施設使用料が別途かかります）

*多目的ホール700円



休館日：毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始

越谷市民プール ☎ 048-992-6602

公式LINE

越谷市民プール
ホームページ