

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…1回700円 |
| 対 象 | 18歳以上 |
| 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ので予めご了承ください |
| 持ち物 | ◆共通………飲み物（ふた付き容器）、コインロッカ一代100円（返却式）、身分証明書（当施設初めて利用の方） ◆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 | 担当者 |
|-----|-------------------|----|-------------|-----|--------|
| 1 | アクアダンス 45min | 水 | 14:00~14:45 | 中 | 小林 麻衣子 |
| 2 | 基本から学ぶ水泳教室 | | 10:30~11:30 | 弱 | 橋本 昌子 |
| 3 | 平泳ぎ教室 | | 14:00~15:00 | 中 | 小野 由香 |
| 4 | バタフライ教室 | | 16:15~17:15 | 中 | 中嶋 有紀 |
| 5 | ステップアップ クロール | | 10:30~11:30 | 中 | 橋本 昌子 |
| 6 | Let'sアクアビクス 45min | | 14:00~14:45 | 中 | 中嶋 有紀 |
| 7 | クロール教室 | | 14:00~15:00 | 中 | 小野 由香 |
| 8 | 4泳法教室 | | 16:15~17:15 | 強 | 小野 由香 |
| 9 | 要望にこたえる水泳教室 | | 19:15~20:15 | 弱/中 | 中嶋 有紀 |
| 10 | カキラ | 火 | 19:00~20:00 | 中 | 後藤 明子 |
| 11 | 引き締めサーキット | 木 | 19:00~20:00 | 強 | 斎藤 和子 |
| 12 | ピラティス（第3、第5金曜） | 金 | 18:00~19:00 | 弱 | 羽田 砂緒里 |
| 13 | ストレッチ ヨーガ | 土 | 17:00~18:00 | 弱 | 鳥羽 泉 |
| 14 | キックボクシングエクササイズ | 日 | 17:00~18:00 | 強 | 飯沼 早苗 |

第3期キッズプール教室

| | |
|-------------------------------------|---|
| 費 用 | ◆全6回 6,000円（小学生は施設使用料が別途かかります） |
| 申 込 | ◆1月14日(水)～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 幼児Aコース | 2月7日～3月14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開設します。 |
| | 2 幼児Bコース | | 14:10～15:00 | 15 | | 水慣れ、顔付け、潜る、浮く、バタ足までを中心とした教室を開設します。 |
| | 3 学童初心者コース | | 16:10～17:00 | 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。 |
| | 4 学童ステップアップコース | | 17:10～18:00 | 20 | 小学1～3年生 | バタ足等の水泳の基礎を身に着けて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4～6年生 | バタ足等の水泳の基礎を身に着けてクロールにつなげていく教室です。 |

謹賀新年

令和7年度1月号

☆第3期ウォーキングAQUA☆

| | |
|-----|---|
| 日 程 | 2月6日～3月27日の金曜日（全7回） 3月20日はお休み |
| 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！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 | 3,500円（施設使用料が別途かかります） |
| 申 込 | 1月14日(水)～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） |
| 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

アクア フィットネス インストラクター

アクア ウォーキング インストラクター



公式LINEにて、施設の情報や
教室の案内を配信いたします。
是非ご登録ください！

問合せ

越谷市民プール 048（992）6602