令和8年度　越谷市民プール

スポーツ教室

11/1～版　教室日程一覧表

		教室名	曜日	開始	時間	強度	参加費	インストラクター	内容
温水プール	1	アクアダンス	火	-	14：05～14：50	中	¥500-	柏崎　貴子	音楽に合わせて、メインは有酸素運動！水中での筋トレも取り入れながら楽しい時間を一緒に過ごしましょう！
	2	水曜エンジョイクロール	水	-	10：30～11：30	中	¥600-	橋本　昌子	クロールをメインに展開し、さらに他の泳法につながる泳ぎ方を学んでいきましょう！
	3	平泳ぎ＆バタフライ（応用コース）	水	-	14：00～15：00	中	¥600-	小野　由香	月替わりで泳法が変わります。泳げる泳法をコツコツ増やしてみませんか!?（偶数月　平泳ぎ）
	4	平泳ぎ＆バタフライ（ベーシックコース）	水	-	16：15～17：15	弱	¥600-	中嶋　有紀	月替わりで、基本の形を習得していくクラスです。（偶数月　バタフライ）
	5	ナイト★アクア	水	-	19：15～20：00	中	¥500-	中嶋　有紀	音楽に合わせて有酸素運動とツールを使った運動でシェイプアップ・ストレス発散！！
	6	Let'sアクアビクス	木	-	14：05～14：50	中	¥500-	中嶋　有紀	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	アクアウォーキング	金	-	13：15～14：00	弱/中	¥500-	海津　美弥子	水中運動の基本動作からスタートし、全身を動かしていきます！初めての方から運動に慣れている方まで、どなたでもお待ちしてます！
	8	クロール＆背泳ぎ	金	-	14：00～15：00	弱/中	¥600-	小野　由香	クロールだけ！背泳ぎだけ！両方頑張ってみる！！基本的な泳ぎ方から一緒に楽しく泳げるようになってみませんか？
	9	4泳法教室	金	-	16：10～17：10	強	¥600-	小野　由香	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（詳細は総合受付へ）
	10	スイスイ★メドレー	金	-	17：15～18：00	強	¥500-	小野　由香	フィンやパドルも使いながら、スイム中心とした教室。楽しみながら泳力向上！！

		教室名	曜日		時間	強度	参加費	インストラクター	内容
多目的ホール	1	ビギナー筋トレ	火	-	18：00～18：45	弱	¥600-	AYANA	これから筋トレを始める初心者向けの教室です。ViPR（バイパー）という筒状のダンベルを使います。筋トレの基礎やフォームを学びながら一緒に健康的な身体づくりをしていきましょう！
	2	カキラ	火	-	19：00～20：00	中	¥700-	後藤　明子	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
	3	引き締めサーキット	木	-	19：00～20：00	強	¥700-	齊藤　和子	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
	4	はじめてピラティス	金	-	18：00～19：00	弱	¥700-	高木　智恵	体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、バランスよく鍛えることで骨盤のゆがみを改善し姿勢の悪さや肩こり、腰痛などの体の不調を整えます！
	5	ストレッチ　ヨーガ	土	-	17：00～18：00	弱	¥700-	鳥羽　泉	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♪
	6	脂肪燃焼ヒート	土	-	18：30～19：30	強	¥700-	AYANA	バイパー（筒状のダンベル）を使い、負荷をかけながら筋トレを行います。脂肪燃焼、筋力アップなどの身体機能の向上に期待できます！
	7	アラカルトレッスン（NEW！）	日	11/1～	17：00～18：00	-	¥700-	-	日曜日は毎週違った種目を受けて新しい刺激☆感じてみませんか？毎月が楽しみになりますよ！（内容はお問い合わせください）

【申込み】　当日教室開始１時間前から、参加費を添えて総合受付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、施設公式 LINE の登録をお勧めいたします。

公式 LINE　ホームページ

【対　象】　18 歳以上　【定員】２０～25 人
【参加費】　上記の表をご確認ください（温水プールの教室は施設使用料が別途かかります）
【問合せ】　越谷市民プール　tel　０４８－９９２－６６０２