越谷市民プールだより

令和8年12月号

令和8年度 スポーツ教室一覧

	教室名	曜日	時間	強度	参加費	定員	インストラクター
温水プール	アクアダンス	火	14:05～14:50	中	¥500-	20	柏崎　貴子
	水曜エンジョイクロール	水	10:30～11:30	中	¥600-	20	橋本　昌子
	平泳ぎ＆バタフライ（応用コース）12月「平泳ぎ」	水	14:00～15:00	中	¥600-	20	小野　由香
	平泳ぎ＆バタフライ（ベーシックコース）12月「バタフライ」	水	16:15～17:15	弱	¥600-	20	中嶋　有紀
	ナイト★アクア	水	19:15～20:00	中	¥500-	20	中嶋　有紀
	Let'sアクアビクス	木	14:05～14:50	中	¥500-	20	中嶋　有紀
	アクアウォーキング	金	13:15～14:00	弱/中	¥500-	20	海津　美弥子
	クロール＆背泳ぎ	金	14:05～15:05	弱/中	¥600-	20	小野　由香
	4泳法教室 12月「フィンを使った4泳法」	金	16:10～17:10	強	¥600-	20	小野　由香
	スイスイ★メドレー	金	17:15～18:00	強	¥500-	20	小野　由香
多目的ホール	ビギナー筋トレ	火	18:00～18:45	弱	¥600-	20	AYANA
	カキラ	火	19:00～20:00	中	¥700-	20	後藤　明子
	引き締めサーキット	木	19:00～20:00	強	¥700-	25	齊藤　和子
	はじめてピラティス	金	18:00～19:00	弱	¥700-	20	高木　智恵
	ストレッチ　ヨーガ	土	17:00～18:00	弱	¥700-	20	鳥羽　泉
	脂肪燃焼ヒート	土	18:30～19:30	強	¥700-	20	AYANA
	アラカルトレッスン（NEW）	日	17:00～18:00	-	¥700-	20	※1

対　象　１８歳以上　　**定　員**　一覧のとおり

持ち物
- ◆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（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）、施設使用料
- ◆多目的ホール＿運動しやすい服装、汗拭きタオル、室内用シューズ（ビギナー筋トレ・引き締めサーキット・脂肪燃焼ヒート・アラカルトレッスン（下記参照））

申　込
- ◆各教室開始時間の１時間前から、その都度参加費（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　**★お得な教室回数券もございます！！**

※1 **NEW アラカルトレッスン**　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！

12月	内容	担当	
6日	ラージャ＆ストレッチヨーガ	鳥羽　泉	
13日	メリハリボディ	柏崎　貴子	※屋内用シューズ必要
20日	楽ちん♪椅子カキラで背中スッキリ！	後藤　明子	
27日	バイパートレーニング	AYANA	※屋内用シューズ必要

■お知らせ■

第3期キッズプール教室について、以下のとおり実施を予定しております。

申込開始　→　令和9年1月上旬
実施期間　→　令和9年1月中旬～2月下旬

詳細は右記の公式LINEや次月の市民プールだより、1月の市報をご確認ください！

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！

公式 LINE

問合せ　越谷市民プール　０４８（９９２）６６０２