

# 【下福島プール タイムスケジュール】

2021年9月3日～

	月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED)			金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	スタジオ	会議室	プール	スタジオ	会議室	プール	スタジオ	会議室	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00															
9:30	きらっと！体操		大人水泳教室 (初級)			アクアピクスは 当面の間 お休みします									
10:00	浅野 9:20-10:20		中村 9:30-10:30						太極拳				レベルアップ 4泳法 大東	子ども 空手教室A	アクアピクスは 当面の間 お休みします
10:30			【定員15名】	ポールDE ピラティス 東口 10:00-11:00					歌 9:45-10:45				【定員12名】	大浜 9:30-10:30	
11:00	ボール エクササイズ 入江 10:30-11:30 【定員10名】	ストレッチ チューブヨガ 菅原 10:30-11:30 【定員10名】	ベビー スイミング 10:40-11:40									ベビー スイミング 10:40-11:40		子ども 空手教室B	
11:30				ピラティス & ウォーキング 東口 11:10-12:10					ZUMBA 松本 11:00-12:00					大浜 10:45-11:45	
12:00	ヨガ 菅原 11:45-12:45														
12:30															
13:00															
13:30	はじめての 美・エクササイズ 福田 13:00-14:00														
14:00															
14:30															
15:00			リトル スイミング 14:30-15:30												
15:30															
16:00			子ども 水泳教室A1 15:30-16:40	キッズバレエ (Bクラス) 松川 15:20-16:20	子ども体操AⅡ 山田 15:20-16:10	子ども 水泳教室A2 15:30-16:40									
16:30															
17:00	キッズファンク (Sクラス) 櫻井 16:30-17:30		子ども 水泳教室B1 16:30-17:40	子ども体操BⅡ 山田 16:30-17:25		子ども 水泳教室B2 16:30-17:40									
17:30	キッズファンク (Fクラス) 櫻井 17:30-18:30		子ども 水泳教室C1 17:30-18:40	子ども体操CⅡ 山田 17:30-18:30		子ども 水泳教室C2 17:30-18:40									
18:00															
18:30															
19:00	はじめての パワーヨガ 治谷 18:40-19:40														
19:30															
20:00	トータル ボディケア 入江 19:50-20:50		クロール 中級 岩本 18:55-19:55 【定員12名】			大人水泳教室 (中級) 岩本 18:55-19:55									
20:30						みんなで 泳ぎましょうは 当面の間 お休みします									
21:00															

**営業時間**

平日 9:00～22:00 (最終受付21:15)  
 土日・祝日 9:00～21:00 (最終受付20:15)  
 定休日 毎週木曜日  
 ※木曜日が祝日の場合は次の休日でない日が休館となります。

※都合により、教室が休講したり、担当者が変更したりする場合がございます。予め、ご了承ください。

**プールコース型教室(有料)※事前お申込が必要です(施設使用料が別途必要)** ※リトルスイミング・子ども水泳教室は、“月～土”となっておりますが、木曜日は休館日です。

プログラム名	内 容 紹 介		対象	定員	時間	料金
ベビースイミング (月・火・金・土)	お子様と保護者の方が一緒にプールに入り、歌遊び・手遊び、水慣れ練習、もぐり練習をおこないます。お子様とのスキンシップをとるのにも最適で、無理なく発育発達を促します。		6カ月～3歳	各15名 土のみ25名	60分	2ヶ月8回 7,340円
リトルスイミング(月～土)	水遊びを中心としたレッスンで楽しみながら、水慣れをマスターしていきます。集団行動により社会性・協調性も養っていきます。		2歳6ヶ月～ 4歳児	各15名 土のみ25名	60分	
子ども水泳教室A(月～土)	水なれから泳ぎの基礎、4泳法を習得していきます。	《対象級》	年少～ 小学校低学年	各50名	70分	
子ども水泳教室B(月～土)	上級では「きれいな泳ぎ」「泳力アップ」を目指して練習します。		B 17級～5級	小学生～	各55名	
子ども水泳教室C(月～土)	進級システムに則り指導を行い、目標をもってチャレンジできます。		C 11級～ベストスイマー級	小・中学生	各60名	70分
クロール中級(月)	クロールをさらにステップアップ。長い距離を楽に、美しく泳ぐことを目指します。		16歳以上	各12名	60分	2ヶ月8回 4,490円
大人水泳教室中級(火・水)	クロール・背泳ぎが25m以上泳げる方で、平泳ぎ・バタフライを25m泳ぐことを目標としたクラスです。					
大人水泳教室初級(月)	水慣れから、クロール、背泳ぎを25m泳ぐことを目標としたクラスです。					
レベルアップ4泳法(土)	泳体力をつけながら、4種目のレベルアップを目指します。※4泳法で25m泳げる方対象					

**スタジオコース型教室(有料)※事前お申込が必要です(施設使用料が別途必要)**

プログラム名	内 容 紹 介		対象	定員	時間	料金(2ヵ月)		
きらっと！体操(月・水)	様々な器具(ボールなど)を使ってストレッチや有酸素運動・筋力トレーニングを行い、日常生活をより快適に過ごす事を目指します。		16歳以上	各25名	60分	3,670円/8回		
ボールエクササイズ(月)	ボールを使用して身体のバランスを整えるエクササイズです。			10名				
ヨガ(月・水・金・土)	身体の歪み、ねじれを矯正して健康な身体に近づけるクラスです。水曜・土曜のヨガは、初心者向けの優しいヨガ。			各20名				
はじめての美・エクササイズ(月)	10歳若く見える姿勢作りを合言葉に色々な音楽に合わせてエクササイズを行うクラスです。			20名				
はじめてのパワーヨガ(月)	ヨガのポーズを連続して行い、従来のヨガより消費カロリーが多くシェイプアップに効果的なクラスです。							
トータルボディケア(月)	有酸素運動とトレーニングを組み合わせ、効率よくバランスのとれたボディメイクと怪我をしにくい身体づくりのケアを行うクラスです。							
ボールDEピラティス(火)	小さなボールを使い、動きながら姿勢のバランスや筋肉の緊張を感じとり、「自ら修正する」力を作ります。							
太極拳(水・金)	太極拳の基本～応用を練習し、心技体を磨きます。			各20名				
背骨コンディショニング(水)	肩こり・腰痛・膝の痛み内臓の不調などの原因の一つと言われる背骨の歪みを整え、全身の不調を改善する運動プログラム。			20名				
フラダンス(金)	ハワイ語のゆっくりした曲に合わせて踊ります。反復練習をするので基礎がしっかり身につきます。							
ZUMBA(金)	いろいろな音楽に合わせて踊るアメリカ生まれのダンスエクササイズです。							
ベリーダンス(金)	少し慣れた方が、テンポの速い振り付けを楽しんでいただけるクラスです。							
ピラティス&ウォーキング(火)	ピラティスのトレーニングとボールの特性を使って立ち上がり方、立ち方、歩き方の見直しを行い、正しい動きを日々の生活に取り入れる力をつけていきます。			15名			90分	5,500円/8回
ピラティス&ウォーキング(土)								
卓球教室A(初中級)	ラケットで球を打つことに慣れる練習やフォア・バック・サーブなどの基本練習、実際にラリーする中での攻撃パターン練習、ピン球を多数使用しての反復練習などを行います。初中級では、卓球を楽しみたい方や全く初めての方を対象に、中上級では、レベルアップを目指したい方、新しい技術や戦術を身につけたい方を対象に教室を実施しています。		各15名		120分	7,340円/8回		
卓球教室B(中上級)					60分	6,300円/8回		
ストレッチチューブヨガ(月)	ヨガ、ストレッチの動きにチューブの負荷を加えることで、筋力、免疫力アップを目指すクラスです。		10名		60分	6,300円/8回		
100トレコンディショニング	人生100年時代に向けて、体重コントロール、体力向上、機能改善、柔軟性向上などのトレーニングを行います。		15名		60分	6,300円/8回		
キッズファンク(S/F)(月)	Sクラス…色々な音楽を楽しみ、楽しくダンスを踊ります。Fクラス…より複雑な動きができるよう練習していきます。		年長～小学生		15名	60分 キッズ体操A は50分、 キッズ体操B は55分。	7,340円/8回	
キッズダンス(A/B)(土)	色々な音楽に合わせて、基本の振り付けを覚え楽しみながらダンスをします。		3歳～小学生		20名			
キッズバレエ(A日/B火/C金)	クラシックバレエを通じて、美しい姿勢・音感・しなやかな身体を身につけます。《対象》A：4歳～6歳 B：5歳～7歳 C：8歳～		※左記参照		各15名			
キッズ体操(A/B/C)(火・水)	学校の授業などで見本ができる柔軟性、技術、体力を育みます。《対象》A：年中/年長 B：年長～小学生 C：小学生～ 《定員》火曜日AⅡ10名BⅡ20名CⅡ20名 水曜日AⅢ10名BⅢ15名				※内容欄に記載			
子ども空手教室(A/B)(日)	全身運動で、体力と運動能力が向上！礼儀作法や身を守る技術を身につけます。《対象》A：5歳～初心者(7級未満) B：中級者以上(7級以上)		※左記参照		各20名	60分	5,910円/8回	