

令和6年度スポーツ教室

*休講になる場合もありますので予めご了承ください

費用 ◆温水プール……1回600円（施設使用料が別途かかります）
◆多目的ホール…1回700円

定員 各教室20人

申込 当日参加したい教室の1時間前から、その都度費用を添えて
越谷市民プールまで（電話不可、申込み順）

対象 18歳以上

		教室名	曜日	時間	内容（目的）	強度
温水プール	1	アクアダンス	火	14:00~15:00	軽快な音楽に合わせて全身運動をおこないます。体を引き締めたい方、ストレス発散したい方に最適です♪	中
	2	クロール教室（夜の部）		19:15~20:15	クロールを25m泳に泳げるようになりたい方向けの基本をしっかりと習得する教室です。	中
	3	クロール初級（午前の部）	水	10:30~11:30	クロールを25m泳に泳げるようになりたい方向けの基本をしっかりと習得する教室です。	弱
	4	Let'sアクアピクス		14:00~15:00	水の特性を知ってアクアピクスを楽しんでみませんか？アクアデビュー大歓迎！	中
	5	平泳ぎ教室		16:15~17:15	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。	中
	6	2月・3月限定 エンジョイ スイム	木	10:30~11:30	2月平泳ぎ、3月背泳ぎに挑戦。水中でのバランスの取り方、力まない泳ぎ方の練習をしていきます。クロール25m泳げる方対象。	中
	7	バタフライ教室		14:00~15:00	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。	中
	8	4泳法教室		16:15~17:15	2月・3月はフィンを使い色々な泳法で泳ぎます。その他ターンの練習も併せて展開する教室です。	強
	9	クロール教室（午後の部）	金	14:00~15:00	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向けの教室です。	中
多目的ホール	1	カキラ	火	19:00~20:00	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	中
	2	引き締めサーキット	木	19:00~20:00	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	強
	3	ピラティス	金	18:00~19:00	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！	弱
	4	ヨガ教室	土	17:00~18:00	心と体を快適に。ヨガの目的は、心の安定です。人生、生活が喜びであられます。一緒にヨガやりましょう。	弱
	5	キックボクシングエクササイズ	日	17:00~18:00	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！	強

スペシャル イベント 第2弾 ザ・水中ウォーキング

25m、何歩で歩けますか?!

足腰の強化と体幹へのアプローチ。
バランスのとれたウォーキングを目指しましょう!!

日時 2月19日(水) 13:15~14:00
費用 500円（施設使用料が別途かかります）
対象 18歳以上
定員 30名(定員になり次第締め切り)
申込 当日12:00から費用を添えて越谷市民プールまで
(電話不可、申込み順)
担当インストラクター：海津美弥子さん

スペシャル イベント 第3弾 ザ・水中ウォーキング

肩こり、猫背、反り腰…気になることはありませんか?
腕の大きな動きから肩、背、胸などにアプローチ。
ウォーキングと組み合わせると筋力アップを狙えます!!

日時 2月21日(金) 13:15~14:00
費用 500円（施設使用料が別途かかります）
対象 18歳以上
定員 30名(定員になり次第締め切り)
申込 当日12:00から費用を添えて越谷市民プールまで
(電話不可、申込み順)
担当インストラクター：海津美弥子さん