

令和6年度スポーツ教室

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

対象 18歳以上

定員 各教室20人

申込 各教室時間の1時間前から、その都度費用（現金のみ）を添えて越谷市民プールまで（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）、コインロッカー代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）



問合せ 越谷市民プール 048(992)6602

		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楽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楽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	エンジョイ スイム	木	10:30~11:30	3月背泳ぎに挑戦。 水中でのバランスの取り方、カ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	3月限定 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	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	10	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
	11	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
	12	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
	13	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
	14	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