

令和7年度 スポーツ教室

費用 ◆温水プール……1回600円*アクアダンス・Let'sアクアピクスは1回500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

◆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)

持ち物 ◆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 45min	火	14:00~14:45	軽快な音楽に合わせて水中での全身運動!! 体を引き締めたい方、ストレス発散したい方に最適です♪ 45分500円でリニューアル!!	中
	2	クロール初級	水	10:30~11:30	初心者歓迎、クロールの基本をしっかりと習得する教室です。	弱
	3	平泳ぎ教室		14:00~15:00	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
	4	バタフライ教室		16:15~17:15	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
	5	ステップアップ クロール	木	10:30~11:30	クロールの呼吸をメインとして、色々な泳法に共通した呼吸法を学びステップUPを目指す教室。	中
	6	Let'sアクアピクス 45min		14:00~14:45	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! 45分500円でリニューアル!!	中
	7	クロール教室	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、	中
	8	4泳法教室		16:15~17:15	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	強
	9	NEW チャレンジスイム		19:15~20:15	クロール初級~ご希望種目の練習をしていく教室。	弱/中
多 目 的 ホ ール	10	カキラ	火	19:00~20:00	深呼吸しながら、ろっ骨を動かして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! 身体の芯を整え、歪みの改善にも効果的です!	弱
	13	ストレッチ ヨーガ	土	17:00~18:00	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♪	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