

茅室町温水プール 2024.6月 レッスンプログラム

茅室町温水プール
0155-62-6116

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		各定員	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	プール	スタジオ
9:00														各定員	
9:30														各定員	
10:00														各定員	
10:30														各定員	
11:00														各定員	
11:30														各定員	
12:00														各定員	
12:30														各定員	
13:00														各定員	
13:30														各定員	
14:00														各定員	
14:30														各定員	
15:00														各定員	
15:30														各定員	
16:00														各定員	
16:30														各定員	
17:00														各定員	
17:30														各定員	
18:00														各定員	
18:30														各定員	
19:00														各定員	
19:30														各定員	
20:00														各定員	
20:30														各定員	
21:00														各定員	
21:30														各定員	
22:00														各定員	

スタジオレッスン

時間	レッスン名	内 容
45分	Q-Renボディメンテナンス(無料)	週替わりで骨盤体操と誰でも出来る簡単体操を行います。普段運動習慣がない方でも安心！
45分	座ってストレッチ(無料)	『肩こり・猫背』『腰痛・股関節の不調』に対しアプローチ。自宅でも出来る簡単な運動が中心です
45分	背骨コンディショニング	背骨を整えることで様々な痛みや不調を改善し、健全なカラダづくりを行います。
25分	シャドーファイト(無料)	ノリの良い音楽に合わせてパンチやキックをくり出す有酸素エクササイズクラスです。
45分	青竹サーキット	足裏の刺激、軽い有酸素運動、筋トレを繰り返し行い効率的な運動をします。
45分	腰痛改善ストレッチ	ゆっくりと呼吸に合わせてストレッチをするクラスです。終わった後はスッキリするはず♪
45分	JAZZ HIPHOP	4週かけて1曲のダンスを完成させるクラスです。ダンス初心者の方でも安心してご参加できます。
45分	マットサイエンス	呼吸に合わせてゆっくりと動くクラスです。チャレンジ動作もあり楽しく気持ちよく運動できます。
45分	筋膜リリース	全身タイトと言われている『筋膜』の引き攣れを整え、身体本来のポジションに近づけるクラスです。
45分	立ったまま体操	軽運動を兼ねたウォーミングアップで身体を動かした後、足裏、足指を鍛えるクラスです。
45分	Q-Ren骨盤体操	身体を支える土台の足裏から整えます。膝痛や腰痛をどうにかしたい、末端の冷えにお悩みの方はぜひ！
45分	DXジャンプ	ミニランポリンを使った有酸素運動。ポップス音楽に合わせて楽しく汗をかいて身体を動かしましょう！

プールレッスン

時間	レッスン名	内 容
45分	バタフライ初級	バタフライのキックの練習をするクラスです。
45分	2種目泳ごう	4種目泳げる方を対象に、それぞれの泳ぎのレベルアップを目指すクラスです。
45分	クロール中上級	息継ぎ、ターンの練習をして25～50メートル完泳を目指すクラスです。
20分	はじめてレッスン(無料)	スイムまたは水中でのウォークなど、プールレッスンが初めての方におすすめのクラスです。
45分	週替わり初級	週替わりで4種目の泳ぎの練習をするクラスです。
45分	平泳ぎ中上級	手のかき、スタート、ターンの練習をして25～50メートル完泳を目指すクラスです。
45分	はじめて泳ごう	泳げるようになりたい方大歓迎！顔付けや息継ぎ、キックなど泳ぎの基礎から練習できるクラスです。
45分	クロール初級	顔付け、キック、手のかきなどクロールに必要なスキルの練習をできるクラスです。
45分	色々ターン/スイム	4種目の中で好きな泳ぎとターンの練習をするクラスです。
45分	フィンスイム	フィンを使い水の流れに乗って泳ぐクラスです。

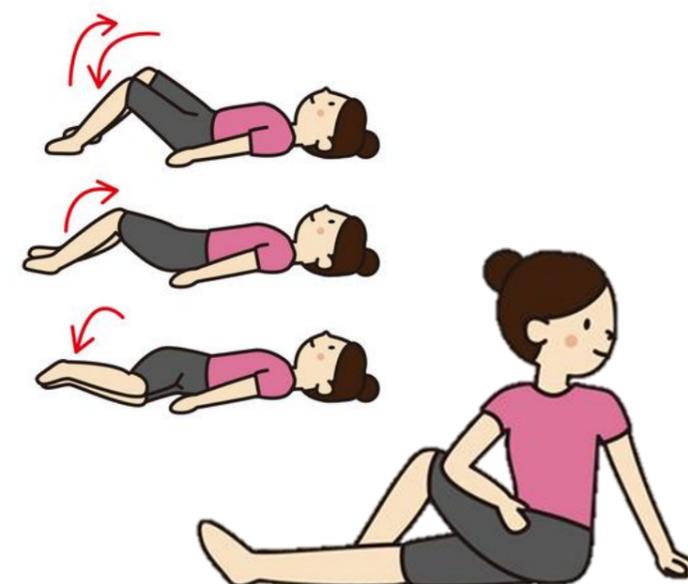
キッズスクール

時間	スクール名	内 容
40分	水慣れ(4歳～未就学/小学生)	水が苦手なお子様や初めてのお子様を対象としたクラスです。
40分	ビート板キック～面かぶりキック	ビート板キック～面かぶりキックの練習をするクラスです。
40分	面かぶりクロール	クロールの手を回す練習をするクラスです。
40分	クロール～背泳ぎ	クロール息継ぎ～クロール50メートル完泳、背泳ぎ50メートル完泳を目指して練習をするクラスです。

※キッズスクールお申し込みの場合、必ず1度体験をしていただくことをお願いしております。(担当の先生がお子様の泳力を確認するため)

今月のおすすめ スタジオレッスン

Q-Renボディメンテナンス



【担当】 菊野 【定員】 15名
【時間】 19:00～19:45

無料体験会で好評だったレッスンを
月曜日に3回週替わりで実施します！
スタジオレッスンにご興味がある方もぜひ
お待ちしております！！