

# 芽室町温水プール 2024.7月 レッスンプログラム

芽室町温水プール  
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	スタジオ	プール		
9:00																	
9:30																	
10:00																	
		10:00~10:45 バタフライ初級 芳形		10:00~10:45 週替わり初級 芳形				NEW 10:00~10:45 平泳ぎ初級 本間						プール泳法レッスン 15名			
		11:00~11:45 2種目泳ごう 芳形		11:00~11:45 2種目泳ごう 芳形		11:00~11:45 マットサイエンス 菊野		NEW 11:00~11:45 バタフライ初級 本間						プールダンス系レッスン 30名			
		※内容は週替わりです 日程は下欄をご覧ください		12:00~12:45 美姿勢 肩らく/腰らく教室 無料 定員15名		12:00~12:45 クロール中上級 芳形		12:00~12:45 青竹 サーキット 菊野		12:00~12:45 バタフライ初級 芳形		12:00~12:45 筋膜リリース 菊野		NEW 12:00~12:20 はじめてレッスン 無料 定員5名		プール健康系レッスン 20名	
		13:00~13:45 背骨 コンディショニング 岡村		13:00~13:20 はじめてレッスン 無料 定員5名		13:00~13:45 腰痛改善ストレッチ 菊野		13:00~13:45 平泳ぎ中上級 芳形		NEW 13:15~14:00 クロール初級 本間		13:00~13:45 かんたんボール体操 菊野				プール無料レッスン 5名	
								NEW 14:15~15:00 背泳ぎ初級 本間		14:00~14:45 Q-Ren骨盤体操 菊野						スタジオレッスン 15名	
																スタジオ無料レッスン 15名	
12:00																	
12:30																	
13:00																	
13:30																	
14:00																	
14:30																	
15:00																	
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
		18:15~18:40 シャドーファイト 無料 定員15名								18:15~19:00 はじめてトランポリン 岡村						レッスンアイコンカラー	
								19:15~20:00 JAZZ HIPHOP 尾沼		19:15~20:00 美姿勢 肩らく/腰らく教室 無料 定員15名						プール	
		19:00~19:45 Q-Ren らくらく体操 無料 定員15名								※内容は週替わりです 日程は下欄をご覧ください						スタジオ	
		※内容は週替わりです 日程は下欄をご覧ください														無料お試し レッスン	
19:00																	
19:30																	
20:00																	
20:30																	
21:00																	
21:30																	
22:00																	
休館日																	
キッズスクールが開講いたしました！ スクールではこども用プール半面と 8レーンを使用する場合がございます。予めご了承ください。																	
15:20~15:50 キッズパーソナル																	
15:20~16:00 水慣れ 4歳~未就学																	
15:20~15:50 キッズパーソナル																	
15:20~15:50 キッズパーソナル																	
16:00~16:40 面かぶり クロール																	
16:10~16:50 ビート板キック~ 面かぶりキック																	
16:00~16:40 面かぶり クロール																	
16:00~16:40 水慣れ 小学生																	
16:50~17:30 クロール~ 背泳ぎ																	
17:00~17:30 キッズパーソナル																	
16:50~17:30 クロール~ 背泳ぎ																	
16:50~17:30 キッズパーソナル																	
17:40~18:10 キッズパーソナル																	
17:40~18:10 キッズパーソナル																	
17:40~18:10 キッズパーソナル																	
17:40~18:10 キッズパーソナル																	
18:15~19:00 はじめてトランポリン 岡村																	
19:15~20:00 JAZZ HIPHOP 尾沼																	
19:15~20:00 美姿勢 肩らく/腰らく教室 無料 定員15名																	
19:00~19:45 Q-Ren らくらく体操 無料 定員15名																	
※内容は週替わりです 日程は下欄をご覧ください																	
19:00																	
19:30																	
20:00																	
20:30																	
21:00																	
21:30																	
22:00																	
レッスンはありません																	
休館日のお知らせ																	
【プール・温浴施設】 7月8日(月)、7月16日(火)、 7月21日(日)、7月22日(月)、 7月29日(月)																	
【トレーニングセンター】 7月21日(日) ※1周年イベント開催のため																	
料金・申し込み方法																	
【プールレッスン】 レッスン料 550円+入館料 400円																	
【スタジオレッスン】 レッスン料 880円+入館料 240円																	
【無料レッスン】 入館料のみ																	
POG会員様は無料																	

【お客様へのご案内】

レッスン名の変更や NEWレッスン追加など先月から変更している所があるので要チェック！ 7月1日(月)は21日(日)に1周年イベントを開催し全休館になるため通常開館日です。

週替わりレッスンの日程 <<Q-Renボディメンテナンス>> <<美姿勢教室(火)>> <<美姿勢教室(金)>>  
 1日・15日・29日→Q-Ren骨盤体操 2日・30日→肩らく教室 5日・19日→腰らく教室  
 8日・22日→かんたんボール体操 9日・23日→腰らく教室 12日・26日→肩らく教室

# レッスン内容紹介一覧

## スタジオレッスン

時間	レッスン名	内容
45分	Q-Renらくらく体操(無料)	週替わりで骨盤体操とボールを使った体操を行います。普段運動習慣がない方も安心！
45分	美姿勢 肩らく/腰らく教室(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のクラスです
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	全身タイツと言われている『筋膜』の引き締めを整え、身体本来のポジションに近づけるクラスです
45分	かんたんボール体操	ボールを使って筋肉の減少を抑えるための体操を行います
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	はじめてトランポリン	ミニト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	クロール初中級	クロールの顔つけ、キック、息継ぎの練習をして、25メートル完泳を目指すクラスです
45分	背泳ぎ初中級	背泳ぎの浮き方、立ち方、キック、手のかきを練習して、25メートル完泳を目指すクラスです
45分	平泳ぎ初中級	平泳ぎのキック、手のかき、スタートの練習をして、25メートル完泳を目指すクラスです
45分	バタフライ初中級	バタフライのキックと片手でバタフライの練習をします

## 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)

2024年7月 芽室町温水プール

# プール・スタジオプログラム

おすすめ  
プールレッスン



はじめてレッスン(無料)

【定員】5名 日時：火曜日 13:00～13:20  
金曜日 12:00～12:20

おすすめ  
スタジオレッスン



美姿勢～肩らく/腰らく教室(無料)

【定員】15名 日時：火曜日 12:00～12:45  
金曜日 19:15～20:00

## プール・温浴施設の営業日

営業時間 9:00～21:00 休館日 毎週月曜日(祝祭日の場合は翌日が振替休館日)

## トレーニングセンターの営業日

営業時間 9:00～22:00 休館日 毎月第一月曜日(祝祭日の場合は翌日が振替休館日)