

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でも安心！
45分	美姿勢 肩らく/腰らく教室	『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
40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！
30分	はじめてトランポリン(無料)	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8月 芽室町温水プール

プール・スタジオプログラム

今月の
トピック！



①シャドーファイト時間拡大！

今まで25分レッスンでしたが、皆さんの期待にお答えして40分レッスンにパワーアップ！

②有料レッスン・無料レッスン変更のお知らせ

一部レッスンにて無料→有料、有料→無料へ変更している枠がございます。要チェック

③有料レッスンを無料で参加できるスペシャルDAY

【対象】・23日 19:15～肩らく教室
・26日 19:00～ゆっくりじっくり体幹トレーニング

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)

芽室町温水プール 2024.8月 レッスンプログラム

芽室町温水プール
0155-62-6116

時間	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	
9:00															プール泳法レッスン 15名 プールダンス系レッスン 30名 プール健康系レッスン 20名 プール無料レッスン 5名
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・中級 本間				スタジオレッスン 15名 スタジオ無料レッスン 15名	
10:30										NEW 11:00~11:45 バタフライ初・中級 本間					
11:00				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						レッスンアイコンカラー	
11:30			※27日は無料で参加 OK 11:00~11:45 美姿勢 肩らく教室 森												
12:00			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					プール	
12:30															
13:00			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・中級 本間		13:00~13:45 かんたんボール体操 菊野			スタジオ	
13:30									NEW 14:15~15:00 背泳ぎ初・中級 本間		14:00~14:45 Q-Ren骨盤体操 菊野				
14:00														無料お試し レッスン	
14:30															
15:00			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。												キッズスクール
15:30															
16:00														キッズ スイミング スクール 15:20~16:50	
16:30															
17:00														キッズ スイミング スクール 16:00~17:30	
17:30															
18:00														キッズ スイミング スクール 16:00~17:30	
18:30															
19:00														キッズ スイミング スクール 16:00~17:30	
19:30															
20:00														キッズ スイミング スクール 16:00~17:30	
20:30															
21:00														キッズ スイミング スクール 16:00~17:30	
21:30															
22:00															

休館日

レッスンはございません

各定員

プール泳法レッスン 15名
プールダンス系レッスン 30名
プール健康系レッスン 20名
プール無料レッスン 5名

スタジオレッスン 15名
スタジオ無料レッスン 15名

レッスンアイコンカラー

プール	スタジオ
無料お試し レッスン	キッズスクール

休館日のお知らせ

【プール・温浴施設】
8月5日(月)、8月13日(火)、
8月19日(月)、8月26日(月)

【トレーニングセンター】
8月5日(月)

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】
8月1日(木)~2日(金)は、夏の短期教室のため大人のプールレッスンは休講でございます。あらかじめご了承ください。

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(金)>> [特別無料枠レッスン]

12日→Q-Ren骨盤体操 2日・16日・30日→腰らく教室 23日:美姿勢肩らく教室

19日→かんたんボール体操 9日・23日→肩らく教室 26日:ゆっくりじっくり体幹トレーニング

26日→ゆっくりじっくり体幹トレーニング 27日:美姿勢肩らく教室