

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
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9月 芽室町温水プール プール・スタジオプログラム

今月のTOPIC!

①火曜日午前の特別レッスン3本立?!

いつもはレッスンをお休みしている日にスペシャルな先生が来て芽室プールでは初めてのレッスンばかりをやってくれます！みなさん予定は空けておいて！！

【日程】 9月24日(火) 10:00～12:45

【担当】 阿部 友美



②1日限定でよるのヨガ復活します!!

当施設の男性スタッフが念入りに準備をして臨みます！お休み前に一緒にリラックスタイムを楽しみましょう！

【日時】 9月26日(木) 18:00～18:45

【担当】 疋田 良輔



③シャドーファイト「今月だけ」月曜日にお引越し

変更前：火曜日 18:15～18:55

変更後：月曜日 18:00～18:40 お間違えの無いようお気を付けください！

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)

茅室町温水プール 2024.9月 レッスンプログラム

茅室町温水プール
0155-62-6116

9:00	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	
9:30															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
10:00				10:00~10:45 バタフライ初級 芳形		※内容は変更ありです 日曜は下欄をご覧ください 10:00~10:45 週替わり初級 芳形				10:00~10:45 平泳ぎ初級 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															レッスンアイコンカラー
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			11:00~11:45 バタフライ初級 本間				プール
11:30			11:00~11:45 美姿勢 肩らく教室 【無料】 森												スタジオ
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		12:00~12:20 はじめてレッスン 無料 定員5名				無料お試し レッスン
12:30			12:00~12:45 青青 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		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				キッズスクール
13:00															休館日のお知らせ
13:30															【プール・温浴施設】 9月2日(月)、9月8日(日)、 9月9日(月)、9月17日(火)、 9月24日(火)、9月30日(月)
14:00															【トレーニングセンター】 9月2日(月)、9月8日(日)
14:30															料金・申し込み方法
15:00															【プールレッスン】 レッスン料 550円+入館料 400円
15:30															【スタジオレッスン】 レッスン料 880円+入館料 240円
16:00															【無料レッスン】 入館料のみ
16:30															POG会員様は無料
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															

休館日

レッスンはございません

【お客様へのご案内】
今月のみシャドーファイトは月曜日に実施します。他にもイベント特別レッスン多数！ぜひ参加してみましょう！

【週替わりレッスンの日程】

《Q-Renらくらく体操》

9日・23日 ⇒ かんたんボール体操
16日・30日 ⇒ 骨盤体操

《美姿勢教室(金)》

6日・20日 ⇒ 肩らく教室
13日・27日 ⇒ 腰らく教室

《週替わり初級》

4日 ⇒ クロール
11日 ⇒ 背泳ぎ
18日 ⇒ 平泳ぎ
25日 ⇒ バタフライ