

2025 年



菖蒲温水プール



無料教室スケジュール

水中での運動は、浮力により、膝や腰にかかる負担が少ないことから、幅広い年齢の方の健康・体力づくりに適しています。

各教室では、無理なく楽しく体を動かしながら、膝痛・腰痛・肥満の予防改善や心のリフレッシュ等を目的として実施しています。この機会に是非、ご参加ください。

日	月	火	水	木	金	土
	1 アクアピクス 13:00~13:40 (小林先生)	2	3 コンディショニング 13:00~13:40 (大久保先生)	4 アクアピクス 13:00~13:40 (小林先生)	5 水中運動 10:15~10:45 (木村先生)	6
7	8 アクアピクス 13:00~13:40 (小林先生)	9 休館日	10 コンディショニング 13:00~13:40 (大久保先生)	11 アクアピクス 13:00~13:40 (小林先生)	12 水中運動 10:15~10:45 (木村先生)	13
14	15 アクアピクス 13:00~13:40 (小林先生)	16	17 コンディショニング 13:00~13:40 (大久保先生)	18 アクアピクス 13:00~13:40 (小林先生)	19 水中運動 10:15~10:45 (木村先生)	20
21	22 アクアピクス 13:00~13:40 (小林先生)	23	24 コンディショニング 13:00~13:40 (大久保先生)	25 アクアピクス 13:00~13:40 (小林先生)	26 水中運動 10:15~10:45 (木村先生)	27
28 休館日	29	30	31 →			

時間になりましたら、プール内で放送がありますので、所定のコースにお集まりください！

- 内容 アクアピクス : 水中でのリズムに合わせた全身運動
 水中運動教室 : 水中歩行運動、ストレッチ運動等
 コンディショニング : 水中でウォーキングやジョギングを中心に体のコンディションを整えます
- 定員 コンディショニング : 25名
 アクアピクス、水中運動教室 : 30名
- 料金 施設使用料のみ

- ◎ 高校生以下（18歳以下）の方は、ご遠慮ください。
- ◎ 医師等に運動制限をされている方は、ご遠慮ください。
- ◎ 講師の都合により、中止となる場合もございます。
- ◎ 安全上の都合により教室への途中入場は、ご遠慮ください。
教室参加は自己責任となります。
- ◎ 教室中の会話はお控えください。

◎講師の都合（体調不良等）により、日程が急に変更になる場合がございます。HP、Instagram の最新のお知らせをご覧ください。

☆☆☆お問合せ☆☆☆

菖蒲温水プール
☎0480-87-2616

