

プール・スタジオ タイムスケジュール

2021年9月更新

月		火	水		木		金		土		日
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	
	◎おはようストレッチ 9:30-10:00			◎おはようストレッチ 9:30-10:00		◎ピラティス 9:30-10:15		◎おはようストレッチ 9:30-10:00	幼児・小学生 10:00-11:00		プール・スタジオともに 開講なし
大人(中級) 10:30-11:30	どなたでもご参加可能です(月・水・金) ゆったりと音楽を 聴きながら 身体をほぐしましょう		大人(初中・歩) 10:30-11:30		大人(初中・歩) 10:30-11:30		大人(中級) 10:30-11:30				
大人(初中・歩) 13:30-14:30					大人(初級) 13:30-14:30		大人(初・歩) 13:30-14:30		幼児・小学生 14:00-15:00		
				◎初めてスイム 14:30-15:00					幼児・小学生 15:00-16:00		
幼児・小学生 16:00-17:00			幼児・小学生 16:00-17:00		幼児・小学生 16:00-17:00	どなたでも ご参加可能です (事前予約制) 筋力UP、 姿勢改善を 目標に行います	幼児・小学生 16:00-17:00		幼児・小学生 16:00-17:00		
幼児・小学生 17:00-18:00			幼児・小学生 17:00-18:00		幼児・小学生 17:00-18:00		幼児・小学生 17:00-18:00		小・中学生 17:00-18:00		
			小・中学生 18:00-19:00				小・中学生 18:00-19:00				
大人(上級) 19:30-20:30			大人(初・歩) 19:30-20:30				大人(上級) 19:30-20:30				
									卓球教室 19:00-20:00 総合体育館		

プール スクール開講時は最大4コース使用します。開講中も2コースは一般遊泳コースとしてご利用いただくことができます。

スタジオ レッスンを行っていない時間は1時間単位で先着順でご利用いただけます。(1時間100円)

サービスプログラム◎(サービスプログラム)は施設利用料のみでご参加いただけるプログラムです。当日お時間までにお越しください。定員を超えるとご参加いただけないことがあります。

持ち物：【スタジオ開講】スポーツウェア(ジーンズ等不可)、室内履きの運動靴、飲み物、タオル 【プール開講】水着、水泳キャップ、タオル、ゴーグル

“養父市”に気象警報が発令されている場合は全てのレッスンは休講となります。
判断時刻：午前⇒朝8時時点、午後⇒お昼12時時点

サービスプログラム

施設利用料のみでどなたでも参加していただくことができます。

ピラティス (定員 12 名) : 全身の筋力を高め、姿勢・骨盤矯正を目的として行います。(☆前日までの事前予約が必要です)

初めてスイム (定員 5 名) : クロールを中心にゆったりと長く泳げることを目的として行います。

おはようストレッチ (定員 10 名) : リラクゼーション音楽に合わせて行うストレッチ体操です。(☆当日先着順にて行います)



有料プログラム

卓球教室 対象：小学生以上 総合体育館にて、初歩から優しく丁寧に指導します。(1回 700円 回数券(11枚綴り) 6500円)
指導は専門のコーチが行います。(ロードスカイ卓球場：豊岡市)

スイミングスクール

■こどものスクール

幼児 対象：3歳～年長 水中での身体のコントロールを覚えます。浮く、潜るが自由に行えるようになることが目標です。

小中学生 対象：小1～中3 泳ぎの基本を丁寧に指導します。4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ) マスターが目標です。

こ

〈料金〉

コース	料金
週1回コース	4500円/月(月4回)
週2回コース	6000円/月(月8回)
フリーコース	7000円/月(制限なし)

☆同居の家族3人目からは会費が半額となります

例：3きょうだいの3番目、
祖母・孫・孫のうち一番年少の方



■おとなのスクール

〈クラス〉

ウォーキング 対象：中学生以上 水中ウォーキングを通して、バランス感覚・筋力の向上を目指します。

大人スイム(初級) 対象：中学生以上 4泳法の基礎を練習します。泳げなくても大丈夫! 挑戦心と、めげない心で頑張りましょう!

大人スイム(初中・中) 対象：中学生以上 4泳法の上達を目標に練習します。日々の体力向上を目指します。

大人スイム(上級) 対象：中学生以上 4泳法のさらなるスキルアップを目標に練習します。マスターズ出場を目指しませんか?

一般遊泳 対象：中学生以上 レッスンに入らず自主練習するコースです。

定期券のように毎月更新する必要がなく、口座引き落としでプールもジムも利用ができます。



〈料金〉

大人(高校生～59歳)

コース	料金
月4回コース	4500円/月(4回)
フリーコース	6000円/月(制限なし)
一般遊泳コース	4500円/月(レッスンなし)

大人(60歳以上)

コース	料金
月4回コース	3000円/月(4回)
フリーコース	4000円/月(制限なし)
一般遊泳コース	2500円/月(レッスンなし)

大人のフリーコースでは

- ・スクール参加制限なし
 - ・プール一般遊泳OK
 - ・トレーニングルーム利用OK
- と大変お得になっております!

ようか温水プール

営業時間 9:00～21:00

休館日 毎月第2火曜日、年末年始

お問合せ 079-662-5744