

プール・スタジオ タイムスケジュール

2020年4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 | プール | スタジオ | |
| | | | ◎ヨガ | | | | ◎ピラティス 9:30-10:15 | | | | 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 | | | 10:00-10:45 | 大人(初中・歩) 10:30-11:30 | | 大人(中級) 10:30-11:30 | | 大人(中級) 10:30-11:30 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 大人(初中・歩) 13:30-14:30 | | | | | | 大人(初中級) 13:30-14:30 | | 大人(初・歩) 13:30-14:30 | | 幼児 14:00-15:00 | | |
| | | | | | | | | | | 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 | | 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 | | 小学生・中学生 17:00-18:00 | | |
| 小学生・中学生 18:00-19:00 | | | | 小学生・中学生 18:00-19:00 | | | | 小学生・中学生 18:00-19:00 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 大人(上級) 19:30-20:30 | | | | 大人(初・歩) 19:30-20:30 | | | ◎コアトレ 19:30-20:00 | 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

・◎は施設利用料のみでご参加いただけるサービスプログラムです。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

サービプログラム

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。 (定員 18 名)

〈現在開講中〉

ヨガ : 心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得ることができます。

ピラティス : 全身の筋力を高め、姿勢・骨盤矯正を目的として行います。

コアトレ : インナーマッスルを鍛えて、シュッとしたボディを目指します。



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。

〈料金〉

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



■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・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(中学生~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) |

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) |

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