

ようか温水プール・健康支援施設 プール/スタジオ タイムスケジュール

2023年4月更新

	月		火(第2は休館日)		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	プール	スタジオ							
9:00															9:00						
9:30		★ 9:30-10:00 おはよう ストレッチ				★ 9:30-10:00 おはよう ストレッチ		★ 9:30-10:15 ストレッチ/ ピラティス		★ 9:30-10:00 おはよう ストレッチ					9:30						
10:00					10:30-11:30		10:30-11:30								10:00						
10:30	10:30-11:30 大人スイム (中級)		10:30-11:30 親子 スイム		大人スイム (初・中級) ウォーキング		大人スイム (初・中級) ウォーキング		10:30-11:30 大人スイム (中級)		10:00-11:00 小中学生 スイム				10:30						
11:00															11:00						
11:30			★ 11:30-12:00 初めてスイム				11:30-12:30 親子 スイム								11:30						
12:00			★ は施設利用料のみでご参加可能な サービスプログラムです 緑枠は事前予約優先となっております 定員に空きがある場合は当日参加も 可能です							親子スイム・幼児小学生スイム 大人スイム/ウォーキングは 別途入会手続きが必要です 受付までご相談ください					12:00						
12:30																					12:30
13:00	13:30-14:30															13:30-14:30					
13:30	大人スイム (初・中級) ウォーキング							13:30-14:30 大人スイム (初・中級)		大人スイム (初・中級) ウォーキング					13:30						
14:00			★ 14:00-14:30 ピラティス			★ 14:00-14:30 ザサーキット									14:00						
14:30											14:00-15:00 幼児・小学生 スイム				14:30						
15:00											15:00-16:00 幼児・小学生 スイム				15:00						
15:30															15:30						
16:00	16:00-17:00 幼児・小学生 スイム				16:00-17:00 幼児・小学生 スイム	★ 16:10-16:40 コンディショニング ストレッチ		16:00-17:00 幼児・小学生 スイム		16:00-17:00 幼児・小学生 スイム		16:00-17:00 幼児・小学生 スイム			16:00						
16:30															16:30						
17:00	17:00-18:00 幼児・小学生 スイム				17:00-18:00 幼児・小学生 スイム			17:00-18:00 幼児・小学生 スイム		17:00-18:00 幼児・小学生 スイム		17:00-18:00 小中学生 スイム			17:00						
17:30															17:30						
18:00					18:00-19:00 小中学生 スイム			18:00-19:00 小中学生 スイム							18:00						
18:30															18:30						
19:00					19:30-20:30						"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: 午前のレッスン⇒朝8時時点 午後のレッスン⇒お昼12時時点 お知らせはHP、Facebook、LINE(スクール生のみ)にて 配信いたします				19:00						
19:30	19:30-20:30 大人スイム (上級)				大人スイム (初・中級) ウォーキング			19:30-20:30 大人スイム (上級)										19:30			
20:00																		20:00			
20:30															20:30						

プール :レッスン開講時は最大4コース+幼児プールを使用します。レッスン中も2コースは一般遊泳用として開放しております。
 スタジオ :サービスプログラムご参加の方は開始時刻までにスタジオにお越しください。定員を超えるとご参加いただけません。
 レッスンのない時間帯はおひとり1時間100円で場所貸しております。(翌月分まで事前予約可)

ようか温水プール・健康支援施設
 営業時間 9:00~21:00
 休館日 第2火曜日、年末年始
 お問い合わせ TEL079-662-5744

各種プログラムのご案内

【スイミングスクール(通期)】

◆子どもスクール(月/水/木/金/土)

幼児(満3歳～) 水中での身体のコントロールを覚えます
浮く・潜るが自由にできるようになることが目標です

小中学生 泳ぎの基本から指導していきます
4泳法マスターが目標です

当スクールは24段階の進級テストに応じてスクールを構成しております
合格した喜びと、たまにつまづいた悔しさを感じながら
水泳を好きになってもらえるような指導を心がけております
《料金》毎月10日に当月分の月謝を口座引落いたします

週1回コース 4,500円/月(月4回)

週2回コース 6,000円/月(月8回)

フリーコース 7,000円/月(回数制限なし)

☆ご家族3人目より会費半額といたします(祖父母と孫も可)

1回体験も随時実施しております(受講料1,250円)



◆大人スクール(月/水/木/金)

ウォーキング 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) まずはクロール25m泳ぐことを目標に練習しましょう
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(中級) 4泳法の基礎を練習します。体力づくりにもおすすめです。
始めるのに遅いなんてことはありません。

大人スイム(上級) 4泳法のさらなるスキルアップ、体力向上を目標に練習します。
大会出場を目指しませんか? 対戦相手は過去の自分です!

一般利用会員 定期券のように毎月更新する必要がなく、口座引落で
施設をご利用いただけます。(スクールの参加はできません)

《料金》毎月10日に当月分の月謝を口座引落いたします

◎高校生～59歳

週1回コース 4,500円/月(月4回)

フリーコース 6,000円/月(制限なし)

一般利用 4,500円/月(レッスンなし)

◎60歳～・障害者

週1回コース 3,000円/月(月4回)

フリーコース 4,000円/月(制限なし)

一般利用 2,500円/月(レッスンなし)

【親子スイム(1か月単位)】

◆親子スイム(火/木) 首の座った幼児～3歳と保護者

お子様と一緒にプールに入って水と触れ合います
子どもはもちろん、大人の運動不足解消にも

《料金》

回数券 ¥3,500(4回分 ※購入日から2か月有効)

フリー ¥4,500(購入日から1か月何度来ても同じ料金)

1回体験 ¥1,250 前日までにお電話にてご連絡ください

※第2火曜は施設休館日のためお休みです



【サービプログラム】

施設利用料のみでご自由に参加していただくことのできるプログラムです

◆事前予約優先のプログラム(枠に空きがあれば当日参加も可能です)

◎ザサーキット

音楽に合わせて有酸素運動と筋トレを組み合わせで行います

◎ピラティス

寝ころんだ姿勢を中心に全身の筋力を高め身体を引き締めます

◆予約なし参加可能なプログラム

○おはようストレッチ

リラクゼーション音楽に合わせて全身をゆったりストレッチします

○コンディショニングストレッチ

姿勢改善を目的としたストレッチを行います

○初めてスイム

スクール入るのは少しハードルが…という方におすすめ

ようか温水プール・健康支援施設

営業時間 9:00～21:00

休館日 第2火曜日、年末年始

お問合せ TEL079-662-5744