

# プール・スタジオ タイムスケジュール

2022年11月更新

月		火	水	木	金	土	日
プール	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
	◎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
大人(中級)	◎お楽しみレッスン		大人(初中・歩)		大人(初中・歩)		10:00-11:00
10:30-11:30	10:15-10:45		10:30-11:30		10:30-11:30		
	不定期開催		不定期開催				
大人(初中・歩)				大人(初級)		大人(初・歩)	
13:30-14:30				13:30-14:30		13:30-14:30	幼児・小学生
		◎お楽しみレッスン		◎お楽しみレッスン			14:00-15:00
		14:00-14:30	14:00-14:30	◎初めてスイム			幼児・小学生
				14:30-15:00			15:00-16:00
幼児・小学生	不定期開催		幼児・小学生	◎コンディショニング ストレッチ		幼児・小学生	幼児・小学生
16:00-17:00			16:00-17:00	16:10-16:40		16:00-17:00	16:00-17:00
幼児・小学生			幼児・小学生			幼児・小学生	小学生・中学生
17:00-18:00			17:00-18:00			17:00-18:00	17:00-18:00
			小学生・中学生			小学生・中学生	
			18:00-19:00			18:00-19:00	
大人(上級)			大人(初・歩)			大人(上級)	
19:30-20:30			19:30-20:30			19:30-20:30	

プール・スタジオともに開講なし

## 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：【スタジオ開講】スポーツウェア(シーズ等不可)、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)
- コンディショニングストレッチ (定員 10 名) : シェイプアップをはじめ、姿勢改善を目的としたストレッチです。
- お楽しみレッスン (定員 10 名) : 週替わりでさまざまなレッスンを行います。※不定期開催



## 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。 毎週土曜日 19:00~20:00

## 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(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)



### ■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