

成人向け・ジュニア向けプール講座

講座名	講座No.	曜日	時間帯	受講料金			定員	受講内容	運動強度	講師	
				一括(6ヶ月) 4~9月(回数)	分割(3ヶ月ずつ) 4~6月(回数) 7~9月(回数)						
成人90分スイミング きれいなフォームで泳ぎたい方のために(男女混合クラス)	午前クラス	701-1	木	10:15 ~ 11:45	26,250(25)	12,600(12)	13,650(13)	50	男女混合コースです。水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまでの泳法指導を行いません。水の抵抗、浮力を十分生かし、心肺機能を高め、身体を引き締めます。初心者の方でも気軽に参加できます。(中学生~受講できます※ご相談ください)	初級 ★★ 上級 ★★★ レベルUP ★★★★ ★★	あいブラザ・石巻 専任コーチ
	701-2	金	10:15 ~ 11:45	25,200(24)	12,600(12)	12,600(12)	50				
	午後クラス	702-1	月	12:30 ~ 14:00	24,150(23)	13,650(13)	10,500(10)	50			
	702-2	火	13:30 ~ 15:00	25,200(24)	13,650(13)	11,550(11)	50				
	夜クラス	703-1	月	18:45 ~ 20:15	24,150(23)	13,650(13)	10,500(10)	40			
703-2	火	18:45 ~ 20:15	25,200(24)	13,650(13)	11,550(11)	30					
703-3	木	18:45 ~ 20:15	26,250(25)	12,600(12)	13,650(13)	40					
レベルアップクラス	703-4	火	18:45 ~ 20:15	25,200(24)	13,650(13)	11,550(11)	15	四泳法習得者を対象に、フォーム改善とともに持久力・スピードを高めるトレーニングをします。各種水泳大会のご案内もいたします。	★★★★		
フォーム修正&形成	3-1	月	14:30 ~ 16:00	24,150(23)	13,650(13)	10,500(10)	15	各泳法のフォームチェックとフォーム修正・形成を行い、美しいフォームづくりを目指します。四泳法泳げる方対象のクラスです。	★★★		
脂肪燃焼水中ウォーキング ●安心受講…顔を水につけません●	4-1	火	10:15 ~ 11:30	25,200(24)	13,650(13)	11,550(11)	50	水中ウォーキングで安全に有酸素運動を行ない、脂肪を燃焼させます。また、効率良く燃焼するための身体づくりに、水の抵抗を利用した筋力トレーニングも行います。	★★★		
腰・肩・膝痛改善水中運動 ●安心受講…顔を水につけません●	6-1	木	13:45 ~ 15:00	26,250(25)	12,600(12)	13,650(13)	60	浮力を利用した水中ウォーキングで、無理なく筋力と柔軟性を高めます。病院などで水中運動を勧められた方、痛みの予防、改善にオススメです。	★★		
6-2	金	13:45 ~ 15:00	25,200(24)	12,600(12)	12,600(12)	60					
6-3	土	10:15 ~ 11:30	25,200(24)	12,600(12)	12,600(12)	60					
アクアピクス ●安心受講…顔を水につけません●	7-1	月	10:00 ~ 11:00	24,150(23)	13,650(13)	10,500(10)	40	軽快な音楽に合わせて、心肺機能を強化し、効率よく脂肪を燃焼させます。腰や腰、関節に不安のある方も、安全に筋力UPと怪我の予防を狙えます。	★★★		
7-2	水	19:00 ~ 20:00	25,200(24)	12,600(12)	12,600(12)	40					
楽しくウォーキング60分 ●安心受講…顔を水につけません●	8-1	水	12:45 ~ 13:45	25,200(24)	12,600(12)	12,600(12)	20	ニコニコペースでウォーキングができる、楽しい講座です。時間も短いため、プールが初めての方、体力に自信のない方にも安心して受講していただけます。	★		
8-2	火	13:30 ~ 14:30	25,200(24)	13,650(13)	11,550(11)	10					
やさしいスイミング	9-1	水	11:15 ~ 12:15	25,200(24)	12,600(12)	12,600(12)	10	プールが初めての方も大歓迎!! 水慣れからスタート、浮けるようになれば、泳げる日はすぐそこ!! 体力に自信のない方にもオススメですよ(〇)	★		
水中運動&浮き浮きスイミング	9-3	木	10:15 ~ 11:45	26,250(25)	12,600(12)	13,650(13)	10	男女混合コースです。水泳レッスンや水中ウォーキングを行いながら、体の痛みの改善・予防をしていきます。初心者の方でも気軽に参加できます。	★★		
ベビースイミング (対象:生後6ヶ月~未就園児まで)	300-1	月	11:00 ~ 12:00	24,150(23)	13,650(13)	10,500(10)	25組	親子で楽しい水中運動をしながらスキップをはかり、丈夫な身体を作ります。生後6ヶ月~3歳までのコース・3歳~未就園児までのコース、二つに分かれてレッスンします。	—		
幼児水泳教室 (対象:4歳~6歳まで※未就学児)	301-1	水	15:45 ~ 16:45	25,200(24)	12,600(12)	12,600(12)	30	水慣れから、バタ足・クロール等の泳法指導を行いません。月末の進級テスト等はなく、「泳ぎの楽しさ」に重点をおいて指導を行いません。	—		
301-2	金	15:45 ~ 16:45	25,200(24)	12,600(12)	12,600(12)	30					
301-3	土	13:45 ~ 14:45	25,200(24)	12,600(12)	12,600(12)	30					
小学生水泳教室 (対象:小学1年生~6年生)	302-1	水	17:00 ~ 18:15	25,200(24)	12,600(12)	12,600(12)	60	水慣れから、各種目の泳法指導を行いません。月末の進級テスト等はなく、練習の最後には、毎回遊びの時間を設けています。 (※定員を上回った場合、キャンセル待ちとなる可能性があります)	—		
302-2	金	17:00 ~ 18:15	25,200(24)	12,600(12)	12,600(12)	60					
302-3	土	15:00 ~ 16:15	25,200(24)	12,600(12)	12,600(12)	60					
302-4	土	16:30 ~ 17:45	25,200(24)	12,600(12)	12,600(12)	30					
302-5	火	17:00 ~ 18:15	25,200(24)	13,650(13)	11,550(11)	60					
小中学生水泳教室(上級)	303-1	土	16:30 ~ 17:45	25,200(24)	12,600(12)	12,600(12)	30	四泳法泳げる小・中学生を対象に、フォーム改善と持久力を高める練習を行います。各大会への案内もいたします。	—		

※印が多いほど運動強度は強くなります。(体力によっても異なるため、目安となります)

トレーニング

講座名	講座No.	曜日	時間帯	受講料金			定員	受講内容	運動強度	講師
				一括(6ヶ月) 4~9月(回数)	分割(3ヶ月ずつ) 4~6月(回数) 7~9月(回数)					
マイペーストレーニング	812-1	土	10:30 ~ 12:00	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	12	簡単な健康体操やストレッチで楽しく身体を動かしながら、マイペースに機能的・健康的な身体を作ることを目的としたクラスです。	★	健康運動指導士他
スリムアップトレーニング	814-1	木	10:30 ~ 12:00	23,750(25)	11,400(12)	12,350(13)	12	体のゆがみ取りや有酸素運動で効率良く脂肪を燃焼!! しなやかBODYを目指して、楽しく体を動かしましょう!	4.5	
体すっきりトレーニング	815-1	火	18:00 ~ 19:10	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)	各12	筋力運動や有酸素運動を行ないながら腹筋や下背部筋力強化し、身体のバランスと安定性の向上を目指すクラスです。	815-1 ★★ 815-2 ★★★	
	レベルアップクラス	815-2	火	19:20 ~ 20:30	22,800(24)	12,350(13)				
のびのび運動教室	816-1	火	13:30 ~ 15:00	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)	15	全身のストレッチを行ない、柔軟性の向上を図りながら、いろいろな運動を取り入れて楽しく基礎体力向上を目指します。また、マシンを使って全身運動や体の各部位の筋力運動も行います。	★★	
朝の貯筋トレーニング	817-1	水	10:30 ~ 12:00	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	15	ストレッチで体をほぐし、マット運動で腹回りを引き締めます。マシンや他の用具などを用いて、楽しみながら筋力アップをはかっています。	★★	
午後の貯筋トレーニング	817-2	水	13:30 ~ 15:00	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	15			
最強筋肉トレーニング	819-1	金	10:30 ~ 12:00	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	12	マシンや自重トレーニングをし、全身の筋力アップを図ります。	★★★★	
体力増進トレーニング	818-1	月	10:30 ~ 12:00	21,850(23)	12,350(13)	9,500(10)	12	筋力運動や有酸素運動を行ないながら、全身の筋力・筋持久力の維持と向上を目指すクラスです。	★★★	
いきいき運動教室	NEW 811-1	金	13:30 ~ 15:00	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	10	生きがいを持ち続けながら、元気に楽しく過ごしていきたいですね! みんなと楽しみながら、体力アップしてみませんか? リズム体操やレクリエーションでストレスも発散! 心も体もリフレッシュ!	★★	

キリトリ線 講座名・開講時間、曜日などに変更があります。ご注意ください。

2017年4・9月

プール&トレーニングジム♥タイムテーブル

フリー利用時間 ←→ レイト割引タイム

プール

【利用時間】最長1時間30分
受付開始は右記各フリー開始時刻より15分前から
最終受付時間は19:45となります。
【年齢制限】中学生以上
(受付で確認させていただく場合がございます)
【お持ちいただくもの】

大人気レッスン★
やさしいアクアピクス

毎週火曜日開催!
ワンコイン¥500レッスン
『やさしいアクアピクス』
初めての方や気軽に参加したい方にオススメです☆(・)

プールフリー利用可能コースについて

- ①:1コースのみ利用可能
- ②:2つのコースが利用可能
- ③:3つのコースが利用可能

(時間)	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時
日曜日 休講日											
月		アクアピクス	ベビースイミング	成人90分スイミング 午後クラス	成人90分スイミング 午後クラス	フォーム修正&形成				成人90分スイミング 夜クラス	
火		脂肪燃焼水中ウォーキング	やさしいアクアピクス	成人90分スイミング 午後クラス	成人90分スイミング 午後クラス				小学生水泳教室 (1~6年)	成人90分スイミング 夜クラス	
水			浮き浮きスイム	楽しくウォーキング				幼児水泳教室 (4歳~年長)	小学生水泳教室 (1~6年)	アクアピクス	
木		成人90分スイミング 午前クラス			腰・肩・膝痛改善 水中運動					成人90分スイミング 夜クラス	
金		成人90分スイミング 午後クラス			腰・肩・膝痛改善 水中運動			幼児水泳教室 (4歳~年長)	小学生水泳教室 (1~6年)		
土			腰・肩・膝痛改善 水中運動		幼児水泳教室 (4歳~年長)	小学生水泳教室 (1~6年)		小・中学生水泳教室 (上級)	小学生水泳教室 (1~6年)		

プール個人指導も実施中!!詳細はお問合せください。

ジム

利用講習がないため、初めての方もすぐにフリー利用を始められます(・)
スタッフがいつでもマシンの使い方をお教えします

【利用時間】最長2時間

受付開始は右記各フリー開始時刻より15分前から。
最終受付時間は20:10となります。

【年齢制限】

高校生以上(受付で確認させていただく場合がございます)

【お持ちいただくもの】

運動できる服装・室内用シューズ・タオル等

(時間)	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時
日曜日 休講日											
月		体力増進 トレーニング									
火					のびのび運動教室					体すっきり トレーニング	体すっきり トレーニング レベルアップ
水		朝の貯筋 トレーニング			午後の貯筋 トレーニング						
木		スリムアップ トレーニング									
金		最強筋肉 トレーニング									
土		マイペース トレーニング									

フリー利用は、会員制ではなく、1回ずつ利用できます!(初回のみ利用登録あり)

フリー利用料金

	1回利用	回数券(11枚綴り)
一般	500円	5,000円
受講生	400円	4,000円
シニア(65歳以上)	300円	3,000円
障がい者		
学生(大学生・専門学校生・中高生)		
レイト(19:15以降受付から)		なし

割引利用される方は、以下の証明書をご利用の都度、提示していただきます。

受講生…受講証 シニア…年齢のわかるもの
学生…学生証 障がい者…障がい者手帳及び療育手帳