かがやき館　レッスンスケジュール

26. 10月 現在

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール
10:00	骨盤調整ウォーキング（三沢）10:15～11:00	水中ウォーキング①（上田）10:30～11:00	かんたん筋トレ①（加藤）10:30～11:00	大人水泳教室（初級）（東）10:30～11:30	ストレッチ（池田）10:30～11:00	水中ウォーキング②（上田）10:30～11:00	初級ヨガ（竹下）10:30～11:30			アクアサーキット初級②（星原）10:30～11:00		
11:00	ピラティス ＆ リンパストレッチ（三沢）11:15～12:00	アクアサーキット初級①（星原）11:15～11:45	ボール ＆ ストレッチ（加藤）11:15～12:00		ヨガ入門（池田）11:15～12:00	水中筋トレ＆リラックス（星原）11:15～11:45				アクアサーキット中級②（星原）11:15～12:00		
12:00		アクアサーキット中級①（星原）12:00～12:45		大人水泳教室（中級）（東）11:40～12:40								
13:00	チェアビクス（上田）13:30～14:15				ロコモ予防 生活筋力トレーニング（上田）13:30～14:15		リラックスヨガ（池田）13:30～14:30	ワンポイントスイム③（上野）14:00～14:45	ZUMBA（池側）13:30～14:15		かんたん筋トレ②（加藤）13:30～14:00	
14:00	姿勢改善・関節痛予防①（上田）14:30～15:15			ワンポイントスイム①（上野）14:00～14:45	姿勢改善・関節痛予防②（上田）14:30～15:15	ワンポイントスイム②（上野）14:00～14:45						
15:00												
16:00			キッズたいそう（星原）16:00～16:45			はじめてスイム（幼児①）（上野）16:00～17:00		はじめてスイム（幼児②）（上野）16:00～17:00				
17:00				キッズスイミング（初級）（野間）17:00～18:00		はじめてスイム（小学生①）（上野）17:15～18:15		はじめてスイム（小学生②）（上野）17:15～18:15				
18:00				キッズスイミング（中級）（野間）18:15～19:15								
19:00	ZUMBA（池側）19:00～20:00		ピラティス（松葉）19:00～20:00				初中級ヨガ（甲斐）19:00～20:00					
20:00												
21:00												

スキル教室（黄枠）のご予約は
下記のQRコードより
お申込みいただけます

※月曜日は休館日、祝日は全て休講となります

かがやき館　レッスン内容

26. 10月 現在

無料

	教室名	時間	定員・対象	内容		教室名	時間	定員・対象	内容
フロア	かんたん筋トレ	①:水曜 10:30～11:00 ②:日曜 13:30～14:00	20名 18歳以上(高校生不可)	自身の体重を使った筋力、体幹トレーニングを行います。	フロア	ストレッチ	木曜 10:30～11:00	20名 18歳以上(高校生不可)	誰にでも簡単にでき、様々な部位を伸ばしてリラックスできるストレッチ教室です。
プール	水中ウォーキング	①:火曜 10:30～11:00 ②:木曜 10:30～11:00	25名 18歳以上(高校生不可)	水中での歩き方の基礎を中心に行う教室です。水中なので膝などの体への負担も少なく、気軽に参加できます。	プール	アクアサーキット 初級	①:火曜 11:15～11:45 ②:土曜 10:30～11:00	20名 18歳以上(高校生不可)	水中ウォーキングと水中での筋力運動を取り入れ、音楽に合わせてトレーニングを行います。
プール	水中筋トレ ＆ リラックス	木曜 11:15～11:45	20名 18歳以上(高校生不可)	水中内で動いてトレーニングをします。水の抵抗を活かした動きを取り入れ、水中運動と浮力を使ったりリラックス効果が目的です。					

施設利用料(フロア 300円 ・ プール 400円)のみでご参加いただけます。 レッスン受講料 330円は不要の無料教室です。 都度参加ですので、空いた時間でご参加可能です。

有料

	教室名	時間	定員・対象	内容		教室名	時間	定員・対象	内容
フロア	骨盤調整ウォーキング	火曜 10:15～11:00	20名 18歳以上(高校生不可)	骨盤の歪みを整えて、骨盤から歩く正しい歩き方でO脚改善・股関節への負担をなくし、美しい姿勢も身に付きます。	フロア	ピラティス ＆ リンパストレッチ	火曜 11:15～12:00	20名 18歳以上(高校生不可)	リンパの流れに沿って、心地よく体をほぐし、血流を促し、健康的な体作りにお勧めです。
フロア	チェアビクス	火曜 13:30～14:15	20名 18歳以上(高校生不可)	イスを使って無理なく、楽しく動きましょう。	フロア	姿勢改善・関節痛予防	①:火曜 14:30～15:15 ②:木曜 14:30～15:15	20名 18歳以上(高校生不可)	筋肉バランスを整え、楽に動ける体に！タオル・バスタオルをご持参ください。
フロア	ポール ＆ ストレッチ	水曜 11:15～12:00	20名 18歳以上(高校生不可)	ストレッチポールを使って、姿勢改善と普段伸ばせない部位をストレッチしていきます。	フロア	ヨガ入門	木曜 11:15～12:00	20名 18歳以上(高校生不可)	初心者向けのヨガの入門編です。
フロア	ロコモ予防 生活筋力トレーニング	木曜 13:30～14:15	20名 18歳以上(高校生不可)	筋力を維持・向上をして楽に動ける体を作りましょう。	フロア	ZUMBA	土曜 13:30～14:15	20名 18歳以上(高校生不可)	初心者向けのZUMBAでラテン系のリズムでシェイプアップできる教室です。
プール	アクアサーキット 中級	①:火曜 12:00～12:45 ②:土曜 11:15～12:00	20名 18歳以上(高校生不可)	水中ウォーキングと水中での筋力運動を取り入れ、音楽に合わせてトレーニングを行います。初級編では物足りない方向けです	プール	ワンポイントスイム	①:水曜 14:00～14:45 ②:木曜 14:00～14:45 ③:金曜 14:00～14:45	10名 18歳以上(高校生不可)	4泳法(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)の基礎から応用まで、学べる教室です。泳力に不安な方も気軽に参加できる教室です。

施設利用料(フロア 300円 ・ プール 400円)と、レッスン受講料 330円でご参加いただける有料教室です。 無料教室同様、都度参加の教室です。

スキル

	教室名	時間	定員・対象	内容		教室名	時間	定員・対象	内容
フロア	ZUMBA	火曜 19:00～20:00	20名 18歳以上(高校生不可)	ラテンのリズムで、シェイプアップする教室です。	フロア	キッズたいそう	水曜 16:00～16:45	10名 未就学児(3～6歳)	サーキットあそびや、マット・鉄棒を使って身体を動かすことを目標とした教室です。
フロア	ピラティス	水曜 19:00～20:00	20名 18歳以上(高校生不可)	身体機能向上、姿勢改善に効果のある教室です。姿勢を整え、綺麗な身体を作ります。	フロア	Coming Soon			
フロア	初級ヨガ	金曜 10:30～11:30	20名 18歳以上(高校生不可)	ヨガの基本的な動きを中心にリラックスして行います。	フロア	リラックスヨガ	金曜 13:30～14:30	20名 18歳以上(高校生不可)	リラックスしながら、ゆったりとしたヨガを行う教室です。
フロア	初中級ヨガ	金曜 19:00～20:00	20名 18歳以上(高校生不可)	中級者向けのヨガ教室です。中級者のために構成されたプログラムを実施します。					
プール	大人水泳教室（初級）	水曜 10:30～11:30	10名 18歳以上(高校生不可)	大人向けの水泳教室(初級編)です。 けのびからクロールまでの基礎を中心としたクラスになります。	プール	大人水泳教室（中級）	水曜 11:40～12:40	10名 18歳以上(高校生不可)	大人向けの水泳教室(中級編)です。 クロール、平泳ぎを泳げることを中心としたクラスになります。
プール	キッズスイミング（初級）	水曜 17:00～18:00	8名 小学生(全学年)	子ども向けの水泳教室(初級編)です。 25mを泳ぎ切れるようになる事を目標としたクラスになります。	プール	キッズスイミング（中級）	水曜 18:15～19:15	8名 小学生(全学年)	子ども向けの水泳教室(中級編)です。 クロール、平泳ぎを泳ぎ切れるようになる事を目標としたクラスになります。
プール	はじめてスイム（幼児）	①:木曜 16:00～17:00 ②:金曜 16:00～17:00	8名 未就学児(3～6歳)	子ども向けの水泳教室(3歳～5歳)です。 入水から顔付け、けのびなど水に対しての慣れを中心とした指導を行います。	プール	はじめてスイム（小学生）	①:木曜 17:15～18:15 ②:金曜 17:15～18:15	8名 小学生(全学年)	子ども向けの水泳教室(小学生)です。 入水から顔付け、けのびなど水に対しての慣れを中心とした指導を行います。

フロア 7000円/10回(3ヶ月) ・ プール 8000円/8回(2ヶ月)で、毎週通っていただく教室です。 運動習慣を付けたい方や、しっかり習いたい方におススメです。