

3月



レッスンプログラム

～充実のプログラムで運動継続をサポート～

3月のオススメ

各種レッスン好評受付中！
詳細は下記TEL、または受付まで！

共通利用券
(500円券)

・プール棟
・スポーツハウス棟
・食堂館ひまわり
・ホテルテラリゾート
仙台商沼

利用期限は **3/31** まで！

ご利用はお早めに！

～水中運動教室のご紹介～

※他にも水中運動教室がございますので別紙のご案内をご覧ください。

バタフライ教室		平泳ぎ教室	
もっと上達したい方、今から覚えたい方でも大歓迎です。25m完泳を目指していきます。		スイスイ泳ぎたい、あおり足を直したいなどを解決します。25m完泳を目指していきます。	
日程(金)	1日・8日・15日 22日・29日	日程(土)	2日・9日・16日 23日・30日
時間	15:00～15:45	時間	15:00～15:45

～陸上運動教室のご紹介～

<h4>腰・肩・膝痛改善教室</h4> <p>無理のない範囲で体を動かしながら、関節の可動域などを広げ痛みを和らげます。</p> <p>日程(月) 4日・11日 18日・25日</p> <p>時間 10:00～11:00</p>	<h4>からだメンテナンス教室</h4> <p>グリッドローラーなどを使いながら、筋膜リリースやストレッチなどを行い、身体のコンディションを整えます。</p> <p>日程(月) 4日・11日 18日・25日</p> <p>時間 11:15～12:15</p>	<h4>ズンバ®</h4> <p>ラテンの音楽に合わせて楽しく身体を動かしていきます。</p> <p>日程(火) 5日・12日 19日・26日</p> <p>時間 10:00～11:00</p>	<h4>ストレッチとヨガ教室</h4> <p>ストレッチとヨガを組み合わせて、全身を整えて歪みを改善していきます。</p> <p>日程(火) 5日・12日 19日・26日</p> <p>時間 11:15～12:15</p>
<h4>楽しく有酸素運動教室</h4> <p>有酸素運動を行うことで、脂肪燃焼を促進させる効果が期待できます。</p> <p>日程(火) 5日・12日 19日・26日</p> <p>時間 13:15～14:15</p>	<h4>アクティブヨガ教室</h4> <p>体のゆがみを知ることで、姿勢改善とカロリー消費を目的としたヨガです。</p> <p>日程(水) 6日・13日・27日</p> <p>時間 17:00～18:00</p>	<h4>やわらかボールで健幸教室</h4> <p>バランスボールを使用し、姿勢改善や筋力の協調性を高める運動を行います。</p> <p>日程(金) 1日・8日・15日 22日・29日</p> <p>時間 13:15～14:15</p>	<p>気になる教室をチェック どなたでも気軽に参加できます！ 水中運動教室は裏面にてご確認ください。</p>

水中健幸教室 30分間の無料水中運動教室です。どなたでも参加可能となります。

月曜 13:00～13:30	木曜 13:00～13:30	金曜 10:20～10:50
水曜 13:00～13:30	18:15～18:45	17:00～17:30

○開始時間までに着替えを済ませて、プールウォーキングエリアにお集まりください。(当日受付)
※レッスンは無料となりますが、別途施設利用料がかかります。

トレーニング講習会

★講習会日時：月～金(火曜日除く) 12:00～(45分程度) 土・日 12:00～/18:00～
▼講習会の定員は3名まで
●講習会の内容として、機器の使用方法・トレーニングルームの利用上の注意点や使用方法についてご説明します。受講を希望される方は予約が必要となります。予め、受付またはお電話にてお申込みください。

～持ち物～
必須→施設利用料金
トレーニングシューズ(室内用)
トレーニングウェア(運動実施可能な服装)
※ジーンズ、スラックス、スカート等は不可
任意→汗ふきタオル
シャワーセット
水分補給用の飲料水
※トレーニングルームをご利用いただくためには、「トレーニング講習会」の受講が必須となります。

健幸サポート相談会

◇こんな身体のお悩みありませんか？◇
「痛みをどうにかしたい」「体型が気になる」「どんな運動をしたらいいのかわからない」等
◎そんな悩みに健幸サポート相談会では、お客様に合ったトレーニング方法をご提案いたします♪お気軽にご相談下さい！

★相談会日時：月～金(火曜日除く) 12:00～(30分程度) 土・日 12:00～/18:00～
▼相談会の定員は1組2名まで
トレーニング講習会受講必須
※受講を希望される方は予約が必要となります。予め、受付またはお電話にてお申込みください。
※健幸サポート相談会は無料ですが、施設利用料はかかります。

曜日	水中ウォーキング 教習 30分	水泳教室(岩沼市主催) ＜教室開催等の貸切コースは当日発表＞			温水プール(コース貸切) ○数字は貸切コース	
1 金	10:20～ 17:00～	11:00～12:00	成人水泳教室(初・中級)	15:00～15:45	バタフライ教室	13:30～14:30①
2 土		10:30～11:30 14:00～14:45 15:00～15:45	成人水泳教室(初・中級) 親子水泳教室 平泳ぎ教室	16:00～17:00 17:00～18:00	小・中学生水泳教室 上級水泳教室	
3 日		プール及びトレーニングルーム通常営業				
4 月	13:00～	14:00～15:00 17:00～18:00	成人水泳教室(初・中級) 小・中学生水泳教室	19:00～20:00	成人水泳教室(初・中級)	10:30～11:30①
5 火		定休日(毎週火曜日は点検のため定休)				
6 水	13:00～	10:15～11:00 17:00～18:00	腰・肩・膝痛改善アクア教室 小・中学生水泳教室	18:00～19:00 19:00～20:00	上級水泳教室 アクアシェイプアップ教室	11:00～12:00① 14:00～15:00① 15:00～16:00①
7 木	13:00～ 18:15～	10:30～11:30 14:00～15:00	成人水泳教室(初・中級) 成人水泳教室(初・中級)	17:00～18:00 19:00～20:00	小・中学生水泳教室 成人水泳教室(初・中級)	
8 金	10:20～ 17:00～	11:00～12:00	成人水泳教室(初・中級)	15:00～15:45	バタフライ教室	13:30～14:30①
9 土		10:30～11:30 14:00～14:45 15:00～15:45	成人水泳教室(初・中級) 親子水泳教室 平泳ぎ教室	16:00～17:00 17:00～18:00	小・中学生水泳教室 上級水泳教室	
10 日		プール及びトレーニングルーム通常営業				
11 月	13:00～	14:00～15:00 17:00～18:00	成人水泳教室(初・中級) 小・中学生水泳教室	19:00～20:00	成人水泳教室(初・中級)	10:30～11:30① 11:40～12:40①
12 火		定休日(毎週火曜日は点検のため定休)				
13 水	13:00～	10:15～11:00 17:00～18:00	腰・肩・膝痛改善アクア教室 小・中学生水泳教室	18:00～19:00 19:00～20:00	上級水泳教室 アクアシェイプアップ教室	11:00～12:00① 14:00～15:00① 15:00～16:00①
14 木	13:00～ 18:15～	10:30～11:30 14:00～15:00	成人水泳教室(初・中級) 成人水泳教室(初・中級)	17:00～18:00 19:00～20:00	小・中学生水泳教室 成人水泳教室(初・中級)	
15 金	10:20～ 17:00～	11:00～12:00	成人水泳教室(初・中級)	15:00～15:45	バタフライ教室	13:30～14:30①
16 土		10:30～11:30 14:00～14:45 15:00～15:45	成人水泳教室(初・中級) 親子水泳教室 平泳ぎ教室	16:00～17:00 17:00～18:00	小・中学生水泳教室 上級水泳教室	
17 日		プール及びトレーニングルーム通常営業				
18 月	13:00～	14:00～15:00 17:00～18:00	成人水泳教室(初・中級) 小・中学生水泳教室	19:00～20:00	成人水泳教室(初・中級)	
19 火		定休日(毎週火曜日は点検のため定休)				
20 水		プール及びトレーニングルーム通常営業				
21 木	13:00～ 18:15～	10:30～11:30 14:00～15:00	成人水泳教室(初・中級) 成人水泳教室(初・中級)	17:00～18:00 19:00～20:00	小・中学生水泳教室 成人水泳教室(初・中級)	
22 金	10:20～ 17:00～	11:00～12:00	成人水泳教室(初・中級)	15:00～15:45	バタフライ教室	
23 土		10:30～11:30 14:00～14:45 15:00～15:45	成人水泳教室(初・中級) 親子水泳教室 平泳ぎ教室	16:00～17:00 17:00～18:00	小・中学生水泳教室 上級水泳教室	
24 日		プール及びトレーニングルーム通常営業				
25 月	13:00～	14:00～15:00 17:00～18:00	成人水泳教室(初・中級) 小・中学生水泳教室	19:00～20:00	成人水泳教室(初・中級)	10:30～11:30① 11:40～12:40①
26 火		定休日(毎週火曜日は点検のため定休)				
27 水	13:00～	10:15～11:00 17:00～18:00	腰・肩・膝痛改善アクア教室 小・中学生水泳教室	18:00～19:00 19:00～20:00	上級水泳教室 アクアシェイプアップ教室	11:00～12:00① 14:00～15:00① 15:00～16:00①
28 木	13:00～ 18:15～	10:30～11:30 14:00～15:00	成人水泳教室(初・中級) 成人水泳教室(初・中級)	17:00～18:00 19:00～20:00	小・中学生水泳教室 成人水泳教室(初・中級)	
29 金	10:20～ 17:00～	11:00～12:00	成人水泳教室(初・中級)	15:00～15:45	バタフライ教室	
30 土		10:30～11:30 14:00～14:45 15:00～15:45	成人水泳教室(初・中級) 親子水泳教室 平泳ぎ教室	16:00～17:00 17:00～18:00	小・中学生水泳教室 上級水泳教室	
31 日		プール及びトレーニングルーム通常営業				

トレーニング講習会の詳細は裏面に掲載(火曜日は点検のため定休)

○プール及びジャグジーに入る際にはスイミングキャップを着用し、眼鏡、アクセサリー類を外してください。(衛生管理及び事故防止のため)
 ○岩沼市主催の水泳教室及び自主サークル活動のためのコース貸し切り時は、一般の方は貸し切りコースをご利用できません。その他のコースをご利用ください。
 ○水泳教室参加者は教室開始時間までに準備を済ませ、指定の貸し切りコースにお集まりください。
 ○月間予定表のプール部貸し切り予定は変更される場合があります。変更が生じた場合は館内掲示にてご案内いたしますのでご確認ください。
 ○身体介助を必要とする方は介助者の方とご一緒にご利用ください。また、小学校2年生以下のお子様のご利用は保護者の方同伴でお願いいたします(17:00以降の小学生以下だけの入館はできません)。
 ○入れ墨、タトゥーのある方は利用できません。・その他入口等館内の注意事項をご確認頂きますようお願いいたします。