4月号 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～

4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！

☆健幸カード切替のご案内☆

年度切替の為、令和6年度の健幸カードに押印されているスタンプの一部を令和7年度の健幸カードに移行することができます。

期間：4月1日(火)～4月30日(水)

～水中運動教室のご紹介～

バタフライ教室

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完泳を目指します。

日程(金)	4日・11日 18日・25日
時間	15：00～15：45

上級水泳教室

4泳法をさらに強化していく為の教室です。
※成人・子ども混合で行います。

日程	別紙の運動教室のご案内をご覧ください。
時間	

※他にも水中運動教室がございますので裏面のご案内をご覧ください。

～陸上運動教室のご紹介～

腰・肩・膝痛改善教室

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。

日程(月)	7日・14日 21日・28日
時間	10：00～11：00

からだメンテナンス教室

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。

日程(月)	7日・14日 21日・28日
時間	11：15～12：15

サルセーション®

音楽のジャンルにとらわれず、様々なダンススタイルがミックスされた動きを感じながら行う有酸素運動です。

日程(火)	1日・8日 15日・22日
時間	10：00～11：00

ストレッチとヨガ教室

ストレッチとヨガを組み合わせながら、全身を整えて歪みを改善していきます。

※Heat up Yoga（プール棟）

日程(火)	1日・8日 15日・※22日
時間	11：15～12：15

アクティブヨガ教室 水曜

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。

日程(水)	2日・16日・30日
時間	17：00～18：00

NEW

アクティブヨガ教室 木曜

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。

日程(木)	24日
時間	14：00～15：00

やわらかボールで健幸教室

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。

日程(金)	4日・11日 18日・25日
時間	13：15～14：15

おはYOGA

週末の朝に行う、心と体を整えるヨガ教室です。一週間の疲労やからだの歪みを和らげていきます。

日程(土)	5日・12日 19日・26日
時間	9：30～10：30

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

祝日はお休み

○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、別途施設利用料はかかります。

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分からない」　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♪♪
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、施設使用料はかかります。

輝く自然、あふれる健康　**グリーンピア岩沼**　お問合せ　TEL　0223－25－5122
営業時間　10:00～21:00　プール･トレーニングジム最終使用時間20:45（最終入館時間20:00）

曜日	水中ウォーキング教室 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） 〇数字は貸切コース
1 火	定休日（毎週火曜日は点検のため定休）		
2 水	13:00～	10:15～11:00 腰・肩・膝痛改善アクア教室　18:00～19:00 上級水泳教室 17:00～18:00 小・中学生水泳教室　19:00～20:00 アクアシェイプアップ教室	11:00～12:00① 15:00～16:00①
3 木	13:00～ 18:15～	10:30～11:30 成人水泳教室(初・中級)　17:00～18:00 小・中学生水泳教室 14:00～15:00 成人水泳教室(初・中級)　19:00～20:00 成人水泳教室(初・中級)	
4 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
5 土		10:30～11:30 成人水泳教室(初・中級)　16:00～17:00 小・中学生水泳教室 14:00～14:45 親子水泳教室　17:00～18:00 上級水泳教室 15:00～15:45 平泳ぎ教室	
6 日	プール及びトレーニングルーム通常営業		
7 月	13:00～	14:00～15:00 成人水泳教室(初・中級)　19:00～20:00 成人水泳教室(初・中級) 17:00～18:00 小・中学生水泳教室	10:30～11:30①
8 火	定休日（毎週火曜日は点検のため定休）		
9 水	13:00～	10:15～11:00 腰・肩・膝痛改善アクア教室　18:00～19:00 上級水泳教室 17:00～18:00 小・中学生水泳教室　19:00～20:00 アクアシェイプアップ教室	11:00～12:00① 14:00～15:00① 15:00～16:00①
10 木	13:00～ 18:15～	10:30～11:30 成人水泳教室(初・中級)　17:00～18:00 小・中学生水泳教室 14:00～15:00 成人水泳教室(初・中級)　19:00～20:00 成人水泳教室(初・中級)	
11 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
12 土		10:30～11:30 成人水泳教室(初・中級)　16:00～17:00 小・中学生水泳教室 14:00～14:45 親子水泳教室　17:00～18:00 上級水泳教室 15:00～15:45 平泳ぎ教室	
13 日	プール及びトレーニングルーム通常営業		
14 月	13:00～	14:00～15:00 成人水泳教室(初・中級)　19:00～20:00 成人水泳教室(初・中級) 17:00～18:00 小・中学生水泳教室	10:30～11:30① 11:40～12:40①
15 火	定休日（毎週火曜日は点検のため定休）		
16 水	13:00～	10:15～11:00 腰・肩・膝痛改善アクア教室　18:00～19:00 上級水泳教室 17:00～18:00 小・中学生水泳教室　19:00～20:00 アクアシェイプアップ教室	11:00～12:00① 14:00～15:00① 15:00～16:00①
17 木	13:00～ 18:15～	10:30～11:30 成人水泳教室(初・中級)　17:00～18:00 小・中学生水泳教室 14:00～15:00 成人水泳教室(初・中級)　19:00～20:00 成人水泳教室(初・中級)	
18 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
19 土		10:30～11:30 成人水泳教室(初・中級)　16:00～17:00 小・中学生水泳教室 14:00～14:45 親子水泳教室　17:00～18:00 上級水泳教室 15:00～15:45 平泳ぎ教室	
20 日	プール及びトレーニングルーム通常営業		
21 月	13:00～	14:00～15:00 成人水泳教室(初・中級)　18:00～19:00 競泳教室 17:00～18:00 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
22 火	定休日（毎週火曜日は点検のため定休）		
23 水	13:00～	10:15～11:00 腰・肩・膝痛改善アクア教室　18:00～19:00 上級水泳教室 17:00～18:00 小・中学生水泳教室　19:00～20:00 アクアシェイプアップ教室	11:00～12:00① 14:00～15:00① 15:00～16:00①
24 木	13:00～ 18:15～	10:30～11:30 成人水泳教室(初・中級)　17:00～18:00 小・中学生水泳教室 14:00～15:00 成人水泳教室(初・中級)　19:00～20:00 成人水泳教室(初・中級)	
25 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
26 土		10:30～11:30 成人水泳教室(初・中級)　16:00～17:00 小・中学生水泳教室 14:00～14:45 親子水泳教室　17:00～18:00 上級水泳教室 15:00～15:45 平泳ぎ教室	
27 日	プール及びトレーニングルーム通常営業		
28 月	13:00～	14:00～15:00 成人水泳教室(初・中級)　18:00～19:00 競泳教室 17:00～18:00 小・中学生水泳教室　19:00～20:00 成人水泳教室(初・中級)	
29 火	プール及びトレーニングルーム通常営業		
30 水	13:00～	10:15～11:00 腰・肩・膝痛改善アクア教室　18:00～19:00 上級水泳教室 17:00～18:00 小・中学生水泳教室　19:00～20:00 アクアシェイプアップ教室	14:00～15:00①

トレーニング講習会の詳細は裏面に掲載（火曜日は点検の為定休）

〇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）
〇岩沼市主催の水泳教室及び自主サークル活動の為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。
〇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。
〇月間予定表のプール一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。
〇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での入館はできません)。
〇入れ墨、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ご利用くださいますようよろしくお願いいたします。