

5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～

5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！

ゴールデンウィーク 運動教室お休みのお知らせ

5.4 月 - 5.6 水

上記の期間の運動教室はお休みとなります
プール、トレーニングルームは通常営業です
どうぞよろしくお祈りいたします

～陸上運動教室のご紹介～

からだ メンテナンス教室	サルセーション®	ストレッチと ヨガ教室
日程 (月) 11日・18日 25日	日程 (火) 12日・19日 26日	日程 (火) 12日・19日 26日
時間 11:15~12:15	時間 10:00~11:00	時間 11:15~12:15

リンパ テトックスヨガ教室	やわらかボールで 健幸教室
日程 (木) 7日・14日 21日・28日	日程 (金) 1日・8日 15日・22日 29日
時間 14:00~15:00	時間 13:15~14:15

～新しい陸上・水中運動教室のご紹介～

らくらくポニー 教室	ヌードル教室	親子アクア 教室	マスターズ 教室
全身を動かして身体の張り、 違和感を解消し、今の若さを キープする教室です。	アクアヌードルを用いて、水 中で体を動かし、関節の可動 域を広げていきます。併せて 痛みを改善していきます。	親子と一緒に音楽を使っ て行う水中運動です。お 子様の水慣れにもビタ リな教室です。	水泳道具を使って、スキル向 上を目指す教室です。※各種 目25m以上泳げる方
日程 (月) 11日・18日 25日	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	日程 (土) 9日・23日
時間 10:00~11:00	時間 10:15~11:00	時間 11:30~12:30	時間 17:00~18:00

追加 親子水泳教室	追加 小・中学生水泳教室	変更 バタフライ 平泳ぎ教室
お子様と一緒に楽しく泳ぎましょ う。水慣れから丁寧に指導を行 います。※小学2年生以下のお子様 と保護者が対象になります。	クロール・背泳ぎ・平泳 ぎ・バタフライの4泳法取得 を目標に指導を行います。	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。※隔週で泳法を変 えて行きます。
日程 (金) 1日・8日・15日 22日・29日	金 1日・8日・15日 22日・29日 土 2日・9日・16日・23日・30日	日程 (金) バタフライ)1日・15日・29日 (平泳ぎ)8日・22日
時間 18:00~18:45	時間 (金) 17:00~18:00 (土) 15:00~16:00	時間 16:00~16:45

水中健幸教室の 参加方法が変わります

令和8年4月より

教室に参加する際は、
受付で札を取っていた
だき、帰りに受付で出し
ていただく

スタンプを2個押します。
※札がないと参加して
もスタンプが押せませ
ん。

**開始10分後以降は
教室の参加はできません！**

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	変更 金曜 15:00~15:30
水曜 13:00~13:30	木曜 18:15~18:45	

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、施設使用料がかかります。

輝く自然、あふれる健康 **グリーンピア岩沼** お問い合わせ 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 時間 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	15:00～	10:15～11:00 11:00～12:00 16:00～16:45	ヌードル教室 成人水泳教室(初・中級) バタフライ教室	17:00～18:00 18:00～18:45	小・中学生水泳教室 親子水泳教室	
2 土		10:30～11:30 11:30～12:30 14:00～14:45	成人水泳教室(初・中級) 親子アクア教室 親子水泳教室	15:00～16:00 16:00～17:00	小・中学生水泳教室 小・中学生水泳教室	
3 日		プール及びトレーニングルーム通常営業				
4 月		プール及びトレーニングルーム通常営業				
5 火		定休日(毎週火曜日は点検のため定休)				
6 水		プール及びトレーニングルーム通常営業				
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	15:00～	10:15～11:00 11:00～12:00 16:00～16:45	ヌードル教室 成人水泳教室(初・中級) 平泳ぎ教室	17:00～18:00 18:00～18:45	小・中学生水泳教室 親子水泳教室	13:30～14:30①
9 土		10:30～11:30 11:30～12:30 14:00～14:45	成人水泳教室(初・中級) 親子アクア教室 親子水泳教室	15:00～16:00 16:00～17:00 17:00～18:00	小・中学生水泳教室 小・中学生水泳教室 マスターズ教室	
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～	17:00～18:00 19:00～20:00	小・中学生水泳教室 アクアシエイプアップ教室			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	15:00～	10:15～11:00 11:00～12:00 16:00～16:45	ヌードル教室 成人水泳教室(初・中級) バタフライ教室	17:00～18:00 18:00～18:45	小・中学生水泳教室 親子水泳教室	13:30～14:30①
16 土		10:30～11:30 11:30～12:30 14:00～14:45	成人水泳教室(初・中級) 親子アクア教室 親子水泳教室	15:00～16:00 16:00～17:00	小・中学生水泳教室 小・中学生水泳教室	
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	13:00～	17:00～18:00 19:00～20:00	小・中学生水泳教室 アクアシエイプアップ教室			11:00～12:00① 14:00～15:00① 15:00～16:00①
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	15:00～	10:15～11:00 11:00～12:00 16:00～16:45	ヌードル教室 成人水泳教室(初・中級) 平泳ぎ教室	17:00～18:00 18:00～18:45	小・中学生水泳教室 親子水泳教室	13:30～14:30①
23 土		10:30～11:30 11:30～12:30 14:00～14:45	成人水泳教室(初・中級) 親子アクア教室 親子水泳教室	15:00～16:00 16:00～17:00 17:00～18:00	小・中学生水泳教室 小・中学生水泳教室 マスターズ教室	
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～	17:00～18:00 19:00～20:00	小・中学生水泳教室 アクアシエイプアップ教室			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	15:00～	10:15～11:00 11:00～12:00 16:00～16:45	ヌードル教室 成人水泳教室(初・中級) バタフライ教室	17:00～18:00 18:00～18:45	小・中学生水泳教室 親子水泳教室	13:30～14:30①
30 土		10:30～11:30 11:30～12:30 14:00～14:45	成人水泳教室(初・中級) 親子アクア教室 親子水泳教室	15:00～16:00 16:00～17:00	小・中学生水泳教室 小・中学生水泳教室	
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リミングキャップを着用し、眼鏡、アクセサリ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み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。
 ○身体介助を必要とする方は介助者の方と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)。
 ○入れ替え、タトゥーのある方は利用できません。その他入館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。