

1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！

**しっかり予防！
熱中症対策**

こまめに水分補給をしよう！
帽子や日傘で直射日光を避けよう！
気分が悪くなる前にこまめに休憩をとろう！

~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)	13日	日程(火)	14日	日程(火)	14日
時間	11:15~12:15	時間	10:00~11:00	時間	11:15~12:15

リンパネトックスヨガ教室		やわらかボールで健幸教室	
日程(木)	16日	日程(金)	17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~

らくらくポティー教室	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ピッタリな教室です。	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) 13日 時間 10:00~11:00	日程(金) 17日 時間 10:15~11:00	日程(土) 11日・18日 時間 11:30~12:30	日程(土) 11日 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となります。	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法取得を目指して指導を行います。	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います。
日程(金) 17日・24日・31日 時間 18:00~18:45	金 17日 土 11日・18日 時間 (金) 17:00~18:00 (土) 15:00~16:00	日程(金) (平泳ぎ) 17日 時間 16:00~16:45

**水中健幸教室の参加方法が変わりました!!
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と**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。

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	水曜 13:00~13:30	木曜 13:00~13:30	変更 金曜 15:00~15:30
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 回数 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	水			
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火			
8	水			
9	木			
10	金			
11	土	10:30～11:30 成人水泳教室(初・中級) 11:30～12:30 親子アクア教室 14:00～14:45 親子水泳教室	15:00～16:00 小・中学生水泳教室 16:00～17:00 小・中学生水泳教室 17:00～18:00 マスターズ教室	
12	日	プール及びトレーニングルーム通常営業		
13	月	13:00～14:00 成人水泳教室(初・中級) 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)	
14	火	定休日(毎週火曜日は点検のため定休)		
15	水	13:00～17:00 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
16	木	13:00～10:30～11:30 成人水泳教室(初・中級) 18:15～14:00～15:00 成人水泳教室(初・中級)	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)	
17	金	15:00～10:15～11:00 スードル教室 11:00～12:00 成人水泳教室(初・中級) 16:00～16:45 平泳ぎ教室	17:00～18:00 小・中学生水泳教室 18:00～18:45 親子水泳教室	13:30～14:30①
18	土	10:30～11:30 成人水泳教室(初・中級) 11:30～12:30 親子アクア教室 14:00～14:45 親子水泳教室	15:00～16:00 小・中学生水泳教室 16:00～17:00 小・中学生水泳教室	
19	日	プール及びトレーニングルーム通常営業		
20	月	プール及びトレーニングルーム通常営業		
21	火		プール及びトレーニングルーム通常営業	
22	水		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	
23	木	18:15～	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)	
24	金		17:00～18:00 小・中学生水泳教室 18:00～18:45 親子水泳教室	
25	土		プール及びトレーニングルーム通常営業	
26	日		プール及びトレーニングルーム通常営業	
27	月		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)	
28	火		プール及びトレーニングルーム通常営業	
29	水		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)	
30	木	18:15～	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)	
31	金		17:00～18:00 小・中学生水泳教室 18:00～18:45 親子水泳教室	

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）

7月21日(火)
～
8月25日(火)

夏季営業期間に入ります。
この期間は、右記内容で
教室が開催されます。

○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切時は、一般の方は貸切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、指定の貸切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)。
○入礼堂、タワ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お願いいたします。