



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～

10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！

参加料 大人500円 子ども700円(小学生2年生以下)

## ～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) 5日・19日・26日 | 日程(火) 6日・13日<br>20日・27日 | 日程(火) 6日・13日<br>20日・27日 |
| 時間 11:15～12:15   | 時間 10:00～11:00          | 時間 11:15～12:15          |

  

| リンパデトックスヨガ教室               | やわらかボールで健幸教室               |
|----------------------------|----------------------------|
| 日程(木) 1日・8日<br>15日・22日・29日 | 日程(金) 2日・9日<br>16日・23日・30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～

| らくらくボディー教室                           | ヌードル教室                                              | 親子アクア教室                                  | マスタース教室                                  |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| 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。 | 親子で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。<br>※各種目25m以上泳げる方 |
| 日程(月) 5日・19日・26日                     | 日程(金) 2日・9日<br>16日・23日・30日                          | 日程(土) 3日・10日<br>17日・24日・31日              | 日程(土) 10日・24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                           |

復活

## おはYOGA

心と体を整えるヨガ教室です。一週間の疲労や身体の歪みを和らげていきます。

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| (土) | 10日・17日・31日                       |
| (木) | 29日                               |
| 時間  | (土) 9:45～10:45<br>(木) 10:00～11:00 |

## 小・中学生水泳教室

クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法習得を目標に指導を行います。

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| (金) | 2日・9日・16日・23日・30日                  |
| (土) | 3日・10日・17日・24日・31日                 |
| 時間  | (金) 17:00～18:00<br>(土) 15:00～16:00 |

## バタフライ/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完泳を目指します。  
※隔週で泳法を変えて行います。

|       |                                  |
|-------|----------------------------------|
| 日程(金) | (バタフライ)9日・23日<br>(平泳ぎ)2日・16日・30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 | 18:15～18:45 | 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。



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   | 水中健幸教室<br>30分    | 水泳教室(岩沼市主催)<br>＜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)<br>○数字は貸切コース                    |
|------|------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|
| 1 木  | 13:00～<br>18:15～ | 10:30～11:30<br>14:00～15:00                | 成人水泳教室(初・中級)<br>成人水泳教室(初・中級)      | 17:00～18:00<br>19:00～20:00                | 小・中学生水泳教室<br>成人水泳教室(初・中級)         |                                              |
| 2 金  | 15:00～           | 10:15～11:00<br>11:00～12:00                | スードル教室<br>成人水泳教室(初・中級)            | 16:00～16:45<br>17:00～18:00                | 平泳ぎ教室<br>小・中学生水泳教室                | 13:30～14:30①                                 |
| 3 土  |                  | 10:30～11:30<br>11:30～12:30<br>14:00～14:45 | 成人水泳教室(初・中級)<br>親子アクア教室<br>親子水泳教室 | 15:00～16:00<br>16:00～17:00                | 小・中学生水泳教室<br>小・中学生水泳教室            |                                              |
| 4 日  |                  | プール及びトレーニングルーム通常営業                        |                                   |                                           |                                   |                                              |
| 5 月  | 13:00～           | 14:00～15:00<br>17:00～18:00                | 成人水泳教室(初・中級)<br>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<br>11:40～12:40①                 |
| 6 火  |                  | 定休日(毎週火曜日は点検のため定休)                        |                                   |                                           |                                   |                                              |
| 7 水  | 13:00～           | 17:00～18:00<br>19:00～20:00                | 小・中学生水泳教室<br>アクアシェイプアップ教室         |                                           |                                   | 11:00～12:00①<br>14:00～15:00①<br>15:00～16:00① |
| 8 木  | 13:00～<br>18:15～ | 10:30～11:30<br>14:00～15:00                | 成人水泳教室(初・中級)<br>成人水泳教室(初・中級)      | 17:00～18:00<br>19:00～20:00                | 小・中学生水泳教室<br>成人水泳教室(初・中級)         |                                              |
| 9 金  | 15:00～           | 10:15～11:00<br>11:00～12:00                | スードル教室<br>成人水泳教室(初・中級)            | 16:00～16:45<br>17:00～18:00                | バタフライ教室<br>小・中学生水泳教室              | 13:30～14:30①                                 |
| 10 土 |                  | 10:30～11:30<br>11:30～12:30<br>14:00～14:45 | 成人水泳教室(初・中級)<br>親子アクア教室<br>親子水泳教室 | 15:00～16:00<br>16:00～17:00<br>17:00～18:00 | 小・中学生水泳教室<br>小・中学生水泳教室<br>マスターズ教室 |                                              |
| 11 日 |                  | プール及びトレーニングルーム通常営業                        |                                   |                                           |                                   |                                              |
| 12 月 |                  | プール及びトレーニングルーム通常営業                        |                                   |                                           |                                   |                                              |
| 13 火 |                  | 定休日(毎週火曜日は点検のため定休)                        |                                   |                                           |                                   |                                              |
| 14 水 | 13:00～           | 17:00～18:00<br>19:00～20:00                | 小・中学生水泳教室<br>アクアシェイプアップ教室         |                                           |                                   | 11:00～12:00①<br>14:00～15:00①<br>15:00～16:00① |
| 15 木 | 13:00～<br>18:15～ | 10:30～11:30<br>14:00～15:00                | 成人水泳教室(初・中級)<br>成人水泳教室(初・中級)      | 17:00～18:00<br>19:00～20:00                | 小・中学生水泳教室<br>成人水泳教室(初・中級)         |                                              |
| 16 金 | 15:00～           | 10:15～11:00<br>11:00～12:00                | スードル教室<br>成人水泳教室(初・中級)            | 16:00～16:45<br>17:00～18:00                | 平泳ぎ教室<br>小・中学生水泳教室                | 13:30～14:30①                                 |
| 17 土 |                  | 10:30～11:30<br>11:30～12:30<br>14:00～14:45 | 成人水泳教室(初・中級)<br>親子アクア教室<br>親子水泳教室 | 15:00～16:00<br>16:00～17:00                | 小・中学生水泳教室<br>小・中学生水泳教室            |                                              |
| 18 日 |                  | プール及びトレーニングルーム通常営業                        |                                   |                                           |                                   |                                              |
| 19 月 | 13:00～           | 14:00～15:00<br>17:00～18:00                | 成人水泳教室(初・中級)<br>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                                 |
| 20 火 |                  | 定休日(毎週火曜日は点検のため定休)                        |                                   |                                           |                                   |                                              |
| 21 水 | 13:00～           | 17:00～18:00<br>19:00～20:00                | 小・中学生水泳教室<br>アクアシェイプアップ教室         |                                           |                                   | 11:00～12:00①<br>14:00～15:00①<br>15:00～16:00① |
| 22 木 | 13:00～<br>18:15～ | 10:30～11:30<br>14:00～15:00                | 成人水泳教室(初・中級)<br>成人水泳教室(初・中級)      | 17:00～18:00<br>19:00～20:00                | 小・中学生水泳教室<br>成人水泳教室(初・中級)         |                                              |
| 23 金 | 15:00～           | 10:15～11:00<br>11:00～12:00                | スードル教室<br>成人水泳教室(初・中級)            | 16:00～16:45<br>17:00～18:00                | バタフライ教室<br>小・中学生水泳教室              | 13:30～14:30①                                 |
| 24 土 |                  | 10:30～11:30<br>11:30～12:30<br>14:00～14:45 | 成人水泳教室(初・中級)<br>親子アクア教室<br>親子水泳教室 | 15:00～16:00<br>16:00～17:00<br>17:00～18:00 | 小・中学生水泳教室<br>小・中学生水泳教室<br>マスターズ教室 |                                              |
| 25 日 |                  | プール及びトレーニングルーム通常営業                        |                                   |                                           |                                   |                                              |
| 26 月 | 13:00～           | 14:00～15:00<br>17:00～18:00                | 成人水泳教室(初・中級)<br>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<br>11:40～12:40①                 |
| 27 火 |                  | 定休日(毎週火曜日は点検のため定休)                        |                                   |                                           |                                   |                                              |
| 28 水 | 13:00～           | 17:00～18:00<br>19:00～20:00                | 小・中学生水泳教室<br>アクアシェイプアップ教室         |                                           |                                   | 11:00～12:00①<br>14:00～15:00①<br>15:00～16:00① |
| 29 木 | 13:00～<br>18:15～ | 10:30～11:30<br>14:00～15:00                | 成人水泳教室(初・中級)<br>成人水泳教室(初・中級)      | 17:00～18:00<br>19:00～20:00                | 小・中学生水泳教室<br>成人水泳教室(初・中級)         |                                              |
| 30 金 | 15:00～           | 10:15～11:00<br>11:00～12:00                | スードル教室<br>成人水泳教室(初・中級)            | 16:00～16:45<br>17:00～18:00                | 平泳ぎ教室<br>小・中学生水泳教室                |                                              |
| 31 土 |                  | 10:30～11:30<br>11:30～12:30<br>14:00～14:45 | 成人水泳教室(初・中級)<br>親子アクア教室<br>親子水泳教室 | 15:00～16:00<br>16:00～17:00                | 小・中学生水泳教室<br>小・中学生水泳教室            |                                              |

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）

○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で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。・その他入館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。