

# 週間プログラムスケジュール (H30年7月2日～)

|       | 月   |   | 水                                  |   | 木                                  |  | 金                           |                                     | 土                                |                               |   |
|-------|---|---|------------------------------------|---|------------------------------------|--|-----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---|
|       | プール                                       | 会議室   | プール                                | 会議室   | プール                                | 会議室  | トレーニングルーム                   | プール                                 | 会議室                              | プール                           | 会議室   |
| 10:00 |   |   |                                    |   |                                    |  |                             |                                     |                                  |                               |   |
| 10:30 | 10:10~10:40<br>アクアビクス                     | 10:00~11:00<br>デトックス<br>ヨガ                          | 10:10~10:40<br>アクアビクス              | 10:00~11:00<br>ピラティス                                  | 10:10~10:40<br>水中エクササイズ            | 10:00~11:00<br>骨盤底筋体操                              | 10:00~12:00<br>トレーニング<br>教室 | 10:10~10:40<br>週替わりレッスン             | 10:00~11:00<br>かんたん<br>ステップ      | 10:10~10:40<br>アクアビクス         | 10:30~11:00<br>ダンスエアロ   |
| 11:00 | 11:10~11:40<br>水中エクササイズ                   | 11:10~11:40<br>ダンスエアロ                               | 10:50~11:20<br>スイムレッスン<br>加齢・背泳ぎ   | 11:15~11:45<br>生活筋力向上①<br>ゆっくりプログラム<br>【女性向けコアエクササイズ】 | 10:50~11:50<br>大人スイム<br>初心         | 11:15~12:15<br>はじめて<br>ピラティス                       | ※教室時間中は<br>一般解放が<br>ありません   | 10:50~11:50<br>スイムレッスン<br>平泳ぎ・バタフライ | 11:10~11:25<br>お腹シェイプ            | 10:50~11:20<br>水中エクササイズ       | 11:05~11:20<br>すっきりストレッチ  |
| 11:30 | 12:00~15:00<br>すっきりストレッチ                  |   |                                    |   |                                    |  |                             |                                     |                                  |                               |   |
| 12:00 |   | 11:45~12:00   |                                    |   |                                    |  |                             |                                     | 11:30~12:00                      |                               | 11:30~12:00   |
| 12:30 |   |   |                                    |   |                                    |  |                             |                                     |                                  |                               |   |
| 13:00 | 個別指導<br>レッスン<br>★30分単位の<br>泳法指導<br>(前予約制) |   | 13:00~13:30                        |   | 12:15~12:45                        |  |                             |                                     |                                  | 13:00~13:30                   |   |
| 13:30 |   | 13:30~14:00<br>生活筋力向上①<br>ゆっくりプログラム<br>【ダンベルエクササイズ】 | 13:30~14:00<br>水中エクササイズ            |   | 13:30~13:45                        |  |                             |                                     | 13:45~14:15                      | 13:30~14:00                   |   |
| 14:00 |   | 14:15~14:45<br>ジムボールEX                              | 13:45~14:45<br>大人スイム<br>中級/上級      | 13:30~14:30<br>太極拳                                    | 13:50~14:20<br>バンブーステップ            | 14:45~15:15<br>生活筋力向上①<br>ゆっくりプログラム<br>【生活習慣病予防体操】 |                             | 13:45~14:45<br>大人スイム<br>中級/上級       | 14:30~15:00<br>バンブーステップ<br>&骨盤体操 | 14:10~14:25<br>バランスボール        | 14:30~15:00<br>ダンスエアロ   |
| 14:30 |   |   |                                    |   |                                    |  |                             |                                     |                                  | 14:30~14:45<br>すっきりストレッチ      | 14:30~14:45<br>ポールde<br>ストレッチ   |
| 15:00 | 15:00~16:00<br>キッズスイム<br>2.0級~1.6級        | 14:55~15:25<br>ポールde<br>ストレッチ                       | 15:00~16:00<br>キッズスイム<br>2.0級~1.6級 | 15:25~15:55<br>生活筋力向上①<br>ゆっくりプログラム<br>【ゴムバンドエクササイズ】  | 15:00~16:00<br>キッズスイム<br>2.0級~1.6級 | 14:30~15:00<br>ポールde<br>ストレッチ                      |                             | 15:00~16:00<br>キッズスイム<br>2.0級~1.6級  | 15:05~15:20<br>すっきりストレッチ         | 14:55~15:25<br>ポールde<br>ストレッチ |   |
| 15:30 |   |   |                                    |   |                                    |  | 休講中                         |                                     | 15:30~16:00<br>はじめてヨガ            |                               |   |
| 16:00 | 16:00~17:00<br>キッズスイム<br>2.0級~7級          |   | 16:00~17:00<br>キッズスイム<br>2.0級~1.3級 | 16:00~16:15<br>すっきりストレッチ                              | 16:00~17:00<br>キッズスイム<br>2.0級~7級   | 15:15~16:15<br>ボディジャム                              |                             | 16:00~17:00<br>キッズスイム<br>2.0級~7級    |                                  |                               |   |
| 16:30 |   |   |                                    |   |                                    |  |                             |                                     |                                  |                               |   |
| 17:00 | 17:00~18:00<br>キッズスイム<br>1.8級~7級          | 休講中   | 17:00~18:00<br>キッズスイム<br>1.8級~7級   |   | 17:00~18:00<br>キッズスイム<br>1.8級~7級   |  |                             | 17:00~18:00<br>キッズスイム<br>1.8級~7級    |                                  |                               |   |
| 17:30 |   |   |                                    |   |                                    |  |                             |                                     |                                  |                               |   |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>キッズスイム<br>1.7級~7級          | 17:50~18:50<br>ボディ<br>バランス                          | 18:00~19:00<br>キッズスイム<br>1.7級~7級   | 17:50~18:50<br>デトックス<br>ヨガ                            | 18:00~19:00<br>キッズスイム<br>8級~1級     | 18:20~19:20<br>ZUMBA                               |                             | 18:00~19:00<br>キッズスイム<br>8級~1級      |                                  | 17:00~19:00<br>選手・育成<br>スイミング |  |
| 18:30 |   |   |                                    |   |                                    |  |                             |                                     |                                  |                               |   |
| 19:00 | 19:00~20:00<br>キッズスイム<br>6級~プラチナ          | 19:00~20:00<br>デトックス<br>ヨガ                          | 19:00~20:00<br>キッズスイム<br>6級~プラチナ   | 19:00~20:00<br>フラダンス                                  | 19:00~20:00<br>キッズスイム<br>8級~プラチナ   |  |                             | 19:00~20:00<br>キッズスイム<br>6級~プラチナ    | 19:00~20:00<br>エアロプラス+           | 19:20~19:50<br>週替わりレッスン       | 19:00~20:00<br>ZUMBA  |
| 19:30 |   |   |                                    |   |                                    |  |                             |                                     |                                  |                               |   |
| 20:00 | 20:00~21:00<br>大人スイム<br>初級                | 20:10~21:10<br>自力整体                                 | 20:00~21:00<br>選手・育成<br>スイミング      | 20:10~21:10<br>ZUMBA                                  | 20:00~21:00<br>大人スイム<br>中級         | 19:50~20:50<br>ボディ<br>バランス                         |                             | 20:00~21:00<br>選手・育成<br>スイミング       | 20:10~21:10<br>自力整体              |                               |   |
| 20:30 |   |   |                                    |   |                                    |  |                             |                                     |                                  |                               |   |
| 21:00 | 21:00~21:45<br>大人スイム<br>初心                |   |                                    |   |                                    |  |                             |                                     |                                  |                               |   |
| 21:30 |   |   |                                    |   |                                    |  |                             |                                     |                                  |                               |   |
| 22:00 |   |   |                                    |   |                                    |  |                             |                                     |                                  |                               |   |

月曜日の大人スイムは、初級と初心を別々にしました

- ... 全10回で行うスイミングスクール (有料/幼児5,200円・キッズ5,200円・大人6,300円or4,600円)
- ... 全10回で行うトレーニング教室 (有料/4,600円)
- ... 全20回+αで行う選手・育成スイミングスクール (有料/18,000円)
- ... 全8回で行うフィットネススクール (有料/5,200円)
- ... 当日受付で参加可能なプログラム※土曜ZUMBAのみ事前予約 (有料/1回800円プールレッスンのみ別途プール利用料)
- ... 事前予約で行う個別指導レッスン/30分 (有料/1回1,000円別途プール利用料)
- ... 当日受付で参加可能なプログラム (有料/1回300円・定期券利用者は無料!!)
- ... 当日受付で参加可能な無料プールレッスン (別途プール利用料)
- ... 当日受付で参加可能な無料会議室レッスン (当日施設利用者対象)

### 【おしらせ】

- 祝日の場合、レッスンはすべて**休講**となります。
- プール教室の時間帯はコース変更を行いますのでご協力お願いします。
- 大会、行事などによりレッスンが中止になる場合がございます。受付窓口・館内掲示物でご確認ください。
- 定期券をお持ちのお客様は有料レッスン(1回/300円)にすべて**無料**でご参加いただけます。
- 定員に満たないフィットネススクールは1回800円でご参加いただけます。(事前電話予約可)

# プログラム内容

室内用シューズが必要です

## ★無料レッスン★

※当館をご利用の中学生以上の方が無料で受講できるレッスンです。

| レッスン名       | 時間  | 定員  | 内容  |
|-------------|-----|-----|---|
| 水中エクササイズ    | 30分 | 30名 | 基本的な動きから脂肪燃焼に効果のある動きなどをゆっくりと行います。初めての方でも安心して参加できます。 |
| すっきりストレッチ   | 15分 | 20名 | 全身をしっかり伸ばし、爽やかな一日を過ごしましょう。運動前やクールダウンにぜひどうぞ★         |
| お腹シェイプ      | 15分 | 20名 | 短時間で集中的に腹筋を鍛えます。お腹を引き締めたい方はぜひご参加ください！               |
| ひきしめ上半身・下半身 | 15分 | 20名 | 自体重を使った簡単なトレーニングで、上半身と下半身を重点的にひきしめます。初心者の方もOKです！    |
| バンブーステップ    | 15分 | 20名 | 青竹を使い、音楽に合わせて簡単なウォーキングを行います。ツボを刺激して、脚の血行を良くしましょう♪   |

## ★有料レッスン★

※プールのレッスンに参加される方は別途プール利用料が必要です。

| レッスン名                           | 時間  | 定員              | 料金            | 内容   |
|---------------------------------|-----|-----------------|---------------|--|
| バランスボール                         | 30分 | 10名             | 1回/<br>300円   | バランスボールを使って骨盤の歪みを治したり体の奥の筋肉を鍛えます。ひきしめ効果もあります★  |
| ポールdeストレッチ                      | 30分 | 13名             | 1回/<br>300円   | ストレッチ用のポールを使って姿勢の矯正を行います。アロマを焚いて行うのでリラックス効果抜群！   |
| ダンスエアロ                          | 30分 | 13名             | 1回/<br>300円   | ダンスステップを取り入れたエアロビクス。やさしいエアロに慣れてきた方やいろんなステップにチャレンジしたい方にオススメです。                                      |
| ダンベルEX                          | 30分 | 15名             | 1回/<br>300円   | 軽量ダンベルを使った筋力トレーニングで、筋力アップを目指します★老若男女大歓迎♪   |
| 週替わりレッスン                        | 30分 | 10名<br>～<br>15名 | 1回/<br>300円   | 週替わりでいろんなレッスンを行います。月毎のレッスン内容は館内POPでチェック！！  |
| ジムボールEX                         | 30分 | 15名             | 1回/<br>300円   | 片手で持てる大きさの柔らかいボールを使ってストレッチや体幹トレーニングを行います。  |
| バンブーステップ & 骨盤体操                 | 30分 | 15名             | 1回/<br>300円   | 青竹を使い簡単なリズム体操を行います。後半では骨盤の歪みを治し、その周辺の筋肉を引き締めます。  |
| はじめてヨガ                          | 30分 | 15名             | 1回/<br>300円   | 身体の末端から芯まで気持ちよく動かします。初心者・高齢者の方にもヨガの気持ちよさを味わっていただけるレッスンです。  |
| 生活筋力向上® ゆっくりプログラム               | 30分 | 15名             | 1回/<br>300円   | 東京大学教授 石井直方先生と共同開発した安全で効果的なプログラム。基礎代謝量を向上させるためのトレーニングでシェイプアップに効果大です。                               |
| ジャンピングエアロ                       | 30分 | 10名             | 1回/<br>300円   | 1人用の小さなトランポリンの上で音楽に合わせて、いろいろなステップを行う体にやさしい有酸素運動です。   |
| アクアビクス                          | 30分 | 20名             | 1回/<br>300円   | アクアビクスの基本動作を取り入れたやさしいレッスンです☆初心者の方も大歓迎！！  |
| スイムレッスン<br>(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ) | 60分 | 10名             | 1回/<br>800円   | 各泳法とも初心者から、さらに上達したい方まで参加していただけます。  |
| 個別指導レッスン<br>(泳法指導)              | 30分 | 5名              | 1回/<br>1,000円 | 事前予約制の少人数制で行うレッスン。ご希望の泳法を丁寧に指導いたします。(※小学生も受講可能です)<br>★翌月の予約は前月16日午前10時から行います。申込み開始日のお電話での申込みになります。 |

## ★有料スクール★

※各スクールの詳細は別紙要綱をご覧ください。

| 教室名                        | 回数             | 料金                | 内容  |
|----------------------------|----------------|-------------------|---|
| キッズスイミングスクール               | 週1回/<br>全10回   | 5,200円            | 全く泳げない、水に入るのが怖い等のお子様を対象に楽しく水遊びをしたり、泳ぎの基礎を練習します。   |
| 選手・育成スイミングスクール             | 週4回/<br>全40回+α | 20,000円           | 県大会を目指す学生を対象に、よりきめ細やかな指導でタイムアップを目指すクラスです。毎週水木金曜以外にも、土曜・日曜に陸上トレーニングを含めた特別レッスンを行います。          |
| 大人スイミングスクール                | 週1回/<br>全10回   | 6,300円<br>/4,600円 | 初めて水泳をはじめる方から4泳法までを泳ぎごとにクラス分けし、きめ細かく指導します。<br>※45分クラスのみ、4,600円です。                           |
| トレーニング教室                   | 週1回/<br>全10回   | 4,600円            | トレーニング経験の少ない方を対象とした教室で、基礎的なトレーニングの方法や、健康づくり、ダイエットの方法なども指導します。                               |
| フラダンス                      | 週1回/<br>全8回    | 5,200円            | 今、話題のフラダンスをあなたも踊ってみませんか？明るく楽しいハワイアンミュージック♪に癒されながら、心と体をリフレッシュしましょう！                          |
| 自力整体                       | 週1回/<br>全8回    | 5,200円            | 自分で自分の体を整える整体・経絡治療です。ヒーリング整体・動く瞑想ともいわれ、心と体の緊張・凝り・歪みが解消されていきます。                              |
| デトックスヨガ                    | 週1回/<br>全8回    | 5,200円            | 緊張をほぐし、ゆったりとした心のバランスを取り戻し、乱れた心を整え、物事の捉え方を前向きに変えるメンタル的な効果があります                               |
| ピラティス                      | 週1回/<br>全8回    | 5,200円            | 体の奥の筋肉を鍛えることで、筋力・柔軟性・バランスなど身体に対する意識を高め、心と身体のバランスを整えるエクササイズです。                               |
| 太極拳                        | 週1回/<br>全8回    | 5,200円            | ゆったりとした円運動で、より大きな調整力、自然治癒力を高める健康体操です。老若男女どなたでも無理なく体を動かすことができます。                             |
| エアロプラス+                    | 週1回/<br>全8回    | 5,200円            | レッスン前半は簡単なエアロビクスで楽しく全身を動かし、後半でヨガのポーズを行う事で、よりコアトレーニング効果を高めていきます！                             |
| ZUMBA<br>★土曜日に単発レッスンも実施中!! | 週1回/<br>全8回    | 5,200円            | ラテン系の音楽とダンスを合わせて創作されたダンスフィットネスです。心肺機能や筋肉に刺激を与えシェイプアップ効果絶大！初心者の方も大歓迎です★                      |
| ボディバランス                    | 週1回/<br>全8回    | 5,200円            | ヨガ・太極拳・ピラティスの動きを音楽に合わせて行うエクササイズです。心をゆるめ、リラックスしながら身体のコアの部分を強化できます。                           |
| かんたんステップ                   | 週1回/<br>全8回    | 5,200円            | 踏み台(ステップ台)を使った昇降運動の初心者クラスです。音楽に合わせて楽しく動いていきます。体力アップ・リフレッシュできます。                             |
| はじめてピラティス                  | 週1回/<br>全8回    | 5,200円            | ピラティスが初めての方におすすめ。ピラティスを行うことで『ウェストラインがきれいになる』『腰痛・肩こりが改善する』など、いろんな効果があります★                    |
| 骨盤底筋体操                     | 週1回/<br>全8回    | 5,200円            | ストレッチ用のポールや、ひもトレポールを使って体幹をゆるめ骨盤底筋群からインナーユニットを鍛え姿勢改善・膝・腰痛予防を目指します。尿漏れ予防にも効果的！                |
| ボディジャム                     | 週1回/<br>全8回    | 5,200円            | ヒップホップ、ストリート、サンバ等、様々なダンスの要素を盛り込んだフィットネスプログラム。音楽が大好きな人、ダンスが大好きな人、全身の筋肉を鍛えてバランス感覚を養いたい人におすすめ！ |

## ★受付方法★

プール無料レッスン→当日プールサイドにて、担当のスタッフに声をお掛けください。

会議室無料レッスン→当日窓口にて受付表をご記入いただきご参加いただけます。

個別指導レッスン→事前予約で、ご参加いただけます。(電話予約可)

有料レッスン→当日窓口にて受付表をご記入いただきご参加いただけます。

有料スクール→事前申込みでご参加いただけます。(詳しい日程は別紙要綱をご覧ください)

レッスン内容や時間など、ご不明な点がございましたら、お電話か窓口にてお問い合わせください。

香川県立総合水泳プール TEL 087-885-3821