

令和6年 11月 教室プログラム

※祝日は休講となります

教室参加者3名以下で教室開催中止

	月			火		水		木	金		土
	プール	スタジオ	トレーニングジム	プール	スタジオ	プール	スタジオ		プール	スタジオ	プール
10								10			
11	はじめての 背泳ぎ&平泳ぎ 10:30~11:30	マタニティ 10:30~12:00	ジム講習会 10:00~10:30	アクアピクス 10:30~11:15		はじめて水中運動 10:30~11:00		11	はじめてクロール 10:30~11:15		
12								12			
13		生活筋力向上 有料 13:00~13:50						13	個人メドレー 11/8・22		
14	・たのしい水中運動 ・背泳ぎ 14:00~14:45			・たのしい水中運動 ・バタフライ 14:00~14:45		アクアピクス 14:00~14:45		14	・アクアピクス ・個人メドレー 隔週開催 14:00~14:45		アクア ZUMBA® 13:00~13:45
15				いきいき健康ヨガ 有料 15:00~16:00		・たのしい水中運動 ・平泳ぎ 15:00~15:45		15	・たのしい水中運動 ・クロール 15:00~15:45		
16								16			
17					キッズダンスA 有料 17:00~17:50			17			
18					キッズダンスB 有料 18:00~19:00			18			
19	アクア ZUMBA® 19:00~19:45							19			
20				ZUMBA® 有料 19:30~20:15		楽しく弾もう バランスボール! 有料 19:30~20:15		20	いきいき健康ヨガ 有料 19:30~20:30	アクアピクス 19:30~20:15	
21								21			

★プール教室★

教室名	対象	教室料金	運動強度	教室内容・用意するもの等
アクアZUMBA®	なし 高校生以上	入館料のみ	★★☆☆☆	世界中の音楽を使用した水中ダンスフィットネスです。 水の抵抗を感じながら、楽しく全身運動できます！
アクアピクス	なし 高校生以上	入館料のみ	★★★★☆	水中で音楽に合わせて体を動かします。体脂肪の燃焼にも効果抜群です。
はじめて 水中運動	なし 高校生以上	入館料のみ	★★☆☆☆	プール初心者の方は、この教室から参加してみましょ。う。 簡単な水中ウォーキングです。
たのしい 水中運動	なし 高校生以上	入館料のみ	★★☆☆☆	1周130mの流水プールを使った水中ウォーキングの教室です。
いきいき 水中ウォーキング	なし 高校生以上	入館料のみ	★★☆☆☆	足腰の強化を目的とした水中ウォーキングの教室です。 流水プールや25mプールを使用します。
マタニティ 事前申込	なし 妊娠16週目 以降の方	入館料のみ	★★☆☆☆	身体への負担が少ない水中運動で心も体もスッキリしましょ。う インストラクター、助産師のもとで妊娠中の運動不足を解消！
はじめて クロール	13名 高校生以上	入館料のみ	★★☆☆☆	これから、クロールにチャレンジしようと思っている方にお勧め です。
はじめて 背泳ぎ&平泳ぎ	13名 高校生以上	入館料のみ	★★☆☆☆	背泳ぎ、平泳ぎをこれからはじめたい方、初心者を対象にした 教室です。
クロール キック&手のかき	13名 高校生以上	入館料のみ	★★☆☆☆	クロールのキックと手のかきを練習します。 初心者を対象にした教室です。
クロール	13名 高校生以上	入館料のみ	★★☆☆☆	クロールの基本を練習します。
バタフライ (初級)	13名 高校生以上	入館料のみ	★★☆☆☆	クロール・背泳ぎ・平泳ぎができれば、次はバタフライ！ キック中心の教室です。
背泳ぎ (初級)	13名 高校生以上	入館料のみ	★★☆☆☆	背泳ぎ、キック、腕の動きといった背泳ぎの基本を練習します。
平泳ぎ (初級)	13名 高校生以上	入館料のみ	★★☆☆☆	平泳ぎのキックの習得、25m完泳を目標として腕の動きや呼吸 練習もします。
個人メドレー	13名 高校生以上	入館料のみ	★★★★☆	4泳法のキック、手のかきなど少しずつ練習します。

★スタジオ・ジム教室★

教室名	定員	対象	教室料金	運動強度	教室内容・用意するもの等
いきいき健康ヨガ 当日受付	15名	高校生以上	700円	★★☆☆☆	インド古典ヨガをベースに、呼吸に合わせて身体を動かします。心と身体の いらぬものを手放し、健やかな状態へと導きます。※ヨガマット必要
ZUMBA® 当日受付	15名	高校生以上	700円	★★★★☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ！ 脂肪燃焼に効果大。 ※シューズ必要
キッズダンスA 事前申込	15名	小学1年生 ~ 小学3年生	月謝制 4,800円		ストリート系ダンスを練習します。 ※シューズ必要
キッズダンスB 事前申込	15名	小学4年生~ 中学1年生	月謝制 4,800円		ストリート系ダンスを練習します。 ※シューズ必要
生活筋力向上® ゆっくりプログラム 事前申込	15名	60才以上	月謝制 2,500円	★★☆☆☆	筋力・体力維持・骨粗鬆症予防等を目的とした教室です。 ※ヨガマット・シューズ必要
楽しく弾もう バランスボール！ 当日受付	15名	高校生以上	700円	★★★★☆	バランスボールを使い有酸素運動、筋トレ、ストレッチを音楽に合わせて 楽しく行います。自然に体幹が鍛えられ、姿勢の改善、腰痛、肩こりの改善 ダイエット効果が期待できます。 ※シューズ必要
ジム講習会 事前申込	2~3名	中学生以上			トレーニングジムを使ったことのない方・トレーニング方法が分 からない方など初心者を対象とした講習会です。 この時間は、スタッフがジムに常駐します ※シューズ必要
太極拳 事前申込	15名	高校生以上	月謝制 3,500円	★★☆☆☆	漢方に基づいた養成法です。ストレスの軽減、心身の機能回復を 促し老化を防ぎ若返りを目的とします ※シューズ必要

【注意事項】

- 教室参加人数が3名以下の場合は休講とさせていただきます。
- 天候や講師の都合で当日休講の場合がございます。
- 教室で必要なシューズ等はレンタルがございませんので必ずご持参ください。
- 体験希望の方は一度ご連絡ください。
- 月謝教室を休まれた場合の返金は原則致しません。



Instagram



HP



教室スケジュール、休講の最新情報はSNSをチェック！

【プール教室について】

- 泳法の教室受付は、教室開始30分前より監視員コーナーにて行います
- 水泳帽を必ず着用してください（レンタル無し）
- 祝祭日は、休講となります

【スタジオ教室について】

- 動きやすい服装で水分補給の飲みものとタオルをお持ちください
 - 祝祭日は、休講させていただきます（月謝制は予定表通り）
- ※プログラムの時間・内容等変更になる場合がございますのでご了承ください

出雲ゆうプラザ

ご不明な点がございましたらご連絡ください

☎ 0853-30-0707