

# 1月 単発教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 休館日	
5	6 休館日	7 イキイキ 健康体操 サーキット エクササイズ	8	9 はじめての 水泳教室	10	11	
12 アクア サーキット	13	14 休館日		16 はじめての 水泳教室	17	18	
19	20 休館日	21 イキイキ 健康体操 サーキット エクササイズ		22	23 はじめての 水泳教室	24	25
26 担当者 都合により お休み	27 休館日	28		29	30 はじめての 水泳教室	31	

(※プール利用料別途必要)

教室名	教室内容	時間	料金
イキイキ健康体操	・介護予防や認知症予防に運動をしたいという方におススメ! ・初心者でも安心のやさしい動きで行います。 ※2Fで実施	11:00~ 11:45	600 円/回
サーキットエクササイズ &体ほぐし	・リズムに合わせて有酸素運動と自重筋トレを行います! ※同上 ・ストレッチやマッサージまで行い、アフターケアまで実施します。	18:50~ 19:35	600 円/回
はじめての水泳教室	・顔つけからクロール25m完泳まで、水泳の基礎を教えます。 ・毎週参加いただくと自分自身の成長を感じられます。	11:00~ 11:30	500 円/回
浮き棒エクササイズ	・水泳教室に参加したことのない方必見 ・浮き棒を使ったやさしい動きのエクササイズ教室です。	11:00~ 11:40	500 円/回
アクアサーキット	・毎月第二・第四日曜日はアクアサーキット!! ・初心者から中級者まで幅広い年齢層の方におススメです。	11:20~ 12:00	500 円/回
ダンベルウォーク	・アクアダンベルを用いた水中ウォーキング。 ・足腰だけでなく腕周りの運動にも!ニの腕の気になる方におすすめ	11:00~ 11:30	500 円/回

※各教室、16歳以上の方が対象となりますのでご注意ください。泳法撮影会は全年齢対象

※各教室、参加される当日支払いになりますのでお間違えないようお気を付けください。

※泳法撮影会は15:00~(火曜日のみ)/20:00~(火・木)

〈丹原B&G海洋センター〉