

12月タイムスケジュール						11月20日更新					
火		水		木		金		土			
時間	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール	時間
10:00											10:00
30	10:15~11:15 初心者向け ゆるゆるヨガ 大井		10:15~11 : 15 やさしいヨガ 船岡 舞		10:15~11:15 健康リズム体操 櫻井 江梨香		10:30~11:30 ストレッチ & コアトレ yasuko		10:15~11:15 ヨガ 大井		30
11:00		11:00~12:00 成人初・中級 市川 和子				11:00~11:45 足腰元気777 高附 真佐江				11:00~12:00 成人初心者 長谷部 茜	11:00
30	11:30~12:30 骨盤美調整 エクササイズ 大井	窓側1コース			5名まで手前1コース 6名以上手前2コース					窓側1コース	30
12:00								12:00~12:45 シェイプ アップアクア 櫻井 江梨香			12:00
30						5名まで手前1コース 6名以上手前2コース					30
13:00											13:00
30	5名まで手前1コース 6名以上手前2コース										30
14:00		14:00~14:45 アクアビクス 市川 和子		13:45~14:45 成人初・中級 長谷部 茜				13:45~14:45 成人初中級 長谷部 茜			14:00
30			窓側1コース								30
15:00		15:00~16:00 ペンギン 樋口 仁美		15:00~16:00 ペンギン 長谷部 茜	子どもスイミングスクール	15:00~16:00 ペンギン 樋口 仁美			子どもスイミングスクール	15:00~16:00 ペンギン 樋口 仁美	15:00
30	子どもスイミングスクール		窓側1コース				窓側1コース		窓側1コース		30
16:00		16:00~17:00 イルカ 樋口 仁美		16:00~17:00 イルカ 長谷部 茜		16:00~17:00 イルカ 樋口 仁美		16:00~17:00 イルカ 新井		16:00~17:00 イルカ 樋口 仁美	16:00
30											30
17:00		17:00~18:00 クジラ 樋口仁美		17:00~18:00 クジラ 長谷部 茜		17:00~18:00 クジラ 樋口 仁美		17:00~18:00 クジラ 新井		17:00~18:00 クジラ 樋口 仁美	17:00
30											30
18:00											18:00
30											30
19:00											19:00
30											30
20:00		5名まで手前1コース 6名以上手前2コース		19:15~20:00 アクアビクス 市川 和子							20:00
30											30
21:00											21:00
☆ プログラムスケジュールは状況に応じて内容等を変更する場合があります											
・運動に適した服装、タオル、飲み物をご用意ください。 ・持ち物やお休みの日は裏面のプログラムの内容をご確認ください。 ・プログラムの休止、曜日や時間の変更をする場合があります。											

参加費 1回550円(税込) 一般・高校生以上
① 券売機で「教室1回券」を購入してください。 ② 別途施設利用券を購入してください。お得な回数券もあります。 ③ フリーパスは現在休止しています。 ④ ポイントカードを発行していますのでご利用ください。プログラムに参加されるごとにスタンプを1個押印します。10ポイント貯まると次回の参加費は無料です。

- ・ クラス開始後の途中入場や途中退出は安全のためご遠慮ください。
- ・ 香りの強いもの（香水や整髪料など）をつけての参加はご遠慮ください。
- ・ 水分やエネルギーを必ず補給しましょう。
- ・ ストレッチなどウォーミングアップも忘れずに。

受付方法について（一般・高校生以上）市外の方もご参加いただけます
① 受付は当日いつでも可能です。（予約はできません） ② 定員は15名程度先着順です。 ③ 教室1回券と施設利用券を窓口に出し、受付簿に氏名を記入してください。 ④ 必ず各レッスンの開始時間までにご入場ください。遅刻はご遠慮ください。 ⑤ 裏面の「参加者の皆様へ」を必ずご確認ください。

熊谷市立健康スポーツセンター

〒369-0101

埼玉県熊谷市津田1788-1

TEL 0493-39-5511 FAX 0493-39-5512

HP http://kumagaya-sc.info

営業時間 10：00～21：00（最終受付時間20：00）
休館日 毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日又はそれ以降）

プログラムの内容（12月）

多目的

2025/11/20更新

	教室名	対象	曜日		定員	内容	持ち物	お休み
1	初心者向けゆるゆるヨガ	どなたでも (高校生以上)	火	10:15～11:15	10名 程度	呼吸を深め内側から温めながら体をほぐしていきます。リラックスしながら、しっかり筋肉を使うポーズを行うことで体の芯から整えます。	ヨガマットまたは大きめのバスタオル	12月30日
2	骨盤美調整エクササイズ			11:30～12:30		もとはリハビリから生まれたピラティス。深層部の筋肉を鍛えることで体の歪みなどを正常な状態へと導きます。	ヨガマットまたは大きめのバスタオル	
3	やさしいヨガ		水	10:15～11:15		深い呼吸やシンプルなポーズでヨガの心地よさが体験できるクラスとなっています。	ヨガマットまたは大きめのバスタオル	12/24.31
4	健康リズム体操		木	10:15～11:15		聞き覚えのある懐かしの曲に合わせて、簡単なステップで楽しく動きます。		12月25日
5	ストレッチ＆コアトレ		金	10:30～11:30		ストレッチで全身をゆったりと伸ばし、コアトレで深層部の筋肉や腹部を鍛えます。	ヨガマットまたは大きめのバスタオル	12月26日
6	ヨガ		土	10:15～11:15		呼吸を深め内側から温めながら体をほぐしていきます。リラックスしながら、しっかり筋肉を使うポーズを行うことで体の芯から整えます。	ヨガマットまたは大きめのバスタオル	12月27日

プール

	教室名	対象	曜日		定員	内容	持ち物	お休み
1	成人初・中級	どなたでも (高校生以上)	火	11:00～12:00	15名 程度	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法の習得を目指します。	スイミングレッスンは水着、キャップ、ゴーグル、タオル	12月30日
2	アクアビクス			14:00～14:45		楽しい音楽に乗って水中で全身を動かします。水の抵抗で負荷がかかる全身運動です。		
3	成人初・中級		水	13:45～14:45		クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法の習得を目指します。	アクアエクササイズ等は水着、キャップ、タオル、必要に応じてゴーグル	12/24.31
4	アクアビクス			19:15～20:00		楽しい音楽に乗って水中で全身を動かします。水の抵抗で負荷がかかる全身運動です。		
5	足腰元気アクア		木	11:00～11:45		無理なくストレッチや水中ウォーキング、簡単なアクアビクスを行います。		12月25日
6	シェイプアップアクア		金	12:00～12:45		脂肪燃焼系アクアビクス。音楽に合わせて楽しくシェイプアップできます。		12月26日
	成人初・中級			13:45～14:45		クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法の習得を目指します。		12月26日
8	成人初心者		土	11:00～12:00		初心者向けの水泳教室、水慣れから始めます。		12月27日

マスク着用時(任意)の注意について	参加者の皆様へ（参加にあたってのルール）
マスクを着用しての運動は、呼吸がしづらいために低酸素状態になる可能性があり、注意が必要です。特に久しぶりの運動再開の場合は、身体機能が低下している恐れがあり、思わぬケガを引き起こす事もありますので、以下の点に注意してください。 ① 心肺機能への負担に注意 低酸素状態で運動を続けると心肺機能に負担がかかります。無理をせず、つらくなったら動きを小さくするなど、負荷を少し軽くするということを意識してください。 ② 熱中症、脱水症状に注意 マスクでの運動は、湿度が保たれることで喉の渇きを感じにくくなり、脱水や熱中症の可能性が高まります。喉が渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけてください。 お願い 健康な方向けのプログラムです。体調は自己又は保護者による管理をお願いいたします。 以下に該当する、感染による重症化を引き起こしうる疾病をお持ちの方は、ご自身の安全のためしばらくの間、レッスン参加をお控えください。 ＊糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方。 ＊人口透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方。	レッスン参加によるひとりひとりのご理解とご協力が何より必要です。 ① レッスン前後時間の長時間の会話はご遠慮ください。 ② レッスンで使用する共有備品や器具の貸し出しは現在行っておりません。ヨガマットはご自分のものをご用意ください。 ③ 他の参加者と物品や器具等を共有することはお控えください。 ④ 体調に異変を感じたら無理をせず、インストラクターにお声がけください。 ⑤ レッスン終了後は多目的室内換気をさせていただきます。 ⑥ 水分補給やゼリーなどのエネルギー補給は積極的に行なってください。 ⑦ プール： <u>レッスンコース終了後は一般コース利用となります。</u> 皆様が快適にご利用できるよう各フロアでのルール厳守をお願いします。 ⑧ 特殊な事情等で急遽、変更や休止になる場合もございます。 館内の掲示およびHPにて最新の情報をご確認ください。