

時間	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	
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		10:15～11:15 初心者向け ゆるゆるヨガ 大井		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 足腰元気アツアツ 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			12:00～12:45 シェイプアップアツアツ 櫻井 江梨香		窓側1コース	30
12:00											12:00
30											30
13:00											13:00
30											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											30
15:00											15:00
30											30
16:00											16:00
30											30
17:00											17:00
30											30
18:00											18:00
30											30
19:00											19:00
30											30
20:00											20:00
30											30
21:00											21:00

※プログラムスケジュールは、内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。

受講費 1回750円(税込) 一般・高校生以上

- ①券売機で「教室1回券」をご購入ください
- ②別途施設利用券を購入してください お得な回数券もございます
- ③ポイントカードを発行いたしますので、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1個押印します
10ポイント貯まると次回の参加費が無料になります
- ④現在お持ちのポイントカードも引き続きご使用いただけます

ご参加の皆様へ(ご参加のルール)

- ①クラス開始後の途中入場や途中退場は、安全のためご遠慮ください
- ②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
- ③運動に適した服装、タオル、飲み物をご用意ください
- ④水分やエネルギーの補給を必ずおこなってください
- ⑤ストレッチなどのウォーミングアップを行いましょう
- ⑥裏面の「参加者の皆様へ」を必ず読んでからご参加ください

ご参加方法 一般・高校生以上

- ①お申込みは当日の営業開始からレッスンスタート前まで可能です
- ②ご予約はできません
- ③市外の方もご参加いただけます
- ④定員は15名程度先着順です
- ⑤教室1回券と施設利用券を窓口へ提出し、受付名簿にご氏名をご記入ください
- ⑥必ず各レッスンの開始時間までにご入場ください

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

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・おやすみ日（4～6月）

プール

	教室名	対象	曜日	時間	定員	内容	持ち物	おやすみ日
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	5月7日
2	アクアピクス			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	
4	アクアピクス			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、簡単なアクアピ クスを行います。	5月7日	
6	シェイプアップアクア		金	12:00～ 12:45		脂肪燃焼系アクアピクス。音楽に合わせて楽しくシェイプ アップできます。		
7	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。	5月7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。		

多目的

	教室名	対象	曜日	時間	定員	内容	持ち物	おやすみ日
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	5月5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。		
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	4月1・8・29日 5月6日
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。	5月7日	
5	初心者向け ゆるゆるヨガ		金	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	
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	

参加者の皆様へ（参加にあたってのルール）	お願い
<p>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。 ご理解とご協力をお願いいたします。</p> <p>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いません。 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：レッスンコース終了後は一般コース利用となります。 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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>*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。</p>