2020年度 葛岡温水プール 通年教室 空き状況一覧

◎…10名以上の空きあり
○…5名以上の空きあり
△…1～4名の空きあり
×…空きなし

2020/10/25

8:00現在

対象	教室名	曜日	時間	定員	空き状況	教室内容
成人教室	成人水泳	月	11:00 ～ 12:00	20名	△	水泳が初めての方から4種目の習得まで幅広く泳法指導いたします。
			19:00 ～ 20:00	20名	◎	
		火	14:00 ～ 15:00	20名	○	
		水	11:00 ～ 12:00	20名	○	
			19:00 ～ 20:00	20名	○	
		木	10:00 ～ 11:00	20名	○	
		金	10:00 ～ 11:00	20名	○	
	ウォーキング＆スイム	水	14:00 ～ 15:00	20名	◎	全く水に慣れていない方でも安心簡単な水慣れから泳法指導とウオーキングの両方を行うお得な教室です。
		木	14:00 ～ 15:00	20名	◎	
	水中ウォーキング	月	10:00 ～ 11:00	25名	○	筋力強化・柔軟性アップ・バランス感覚を養うのに最適！泳げない方でも安心してご参加いただけます。
		木	19:00 ～ 20:00	25名	◎	
		金	13:00 ～ 14:00	25名	×	
	膝痛・腰痛・肩こり改善教室	火	11:00 ～ 12:00	25名	△	水中で関節にかかる負担は陸上の10分の1！その特性を利用した改善プログラムです。
	健康水中運動	木	11:00 ～ 12:00	25名	◎	ウオーキングを含め、多様なパターンの運動を行います。
	アクアビクス	火	10:00 ～ 11:00	25名	○	音楽に合わせ、水の特性を活かして動き、心肺機能向上やシェイプアップ・筋力向上を目的としたプログラムです。
	アクアエクササイズ	月	14:00 ～ 15:00	25名	◎	水中ウォーキング、筋力コンディショニング、運動アイテムを使用した運動等、水中でのエクササイズを実施します。
		金	19:00 ～ 20:00	25名	◎	
	はじめてのアクア	金	11:00 ～ 12:00	25名	×	初めてアクアビクスに参加される方の為のプログラム！初心者の方大歓迎。
子ども教室	幼児水泳	月	15:30 ～ 16:30	25名	◎	水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖いなどの、プールが初めてのお子さまでも安心。専門指導者と一緒に楽しく上達が出来ます。
		火	15:30 ～ 16:30	25名	◎	
		水	15:30 ～ 16:30	25名	◎	
		木	15:30 ～ 16:30	25名	○	
		金	15:30 ～ 16:30	25名	◎	
		土	10:00 ～ 11:00	25名	×	
			11:00 ～ 12:00	25名	×	
			14:00 ～ 15:00	25名	×	
	小学生水泳Ａ	月	16:30 ～ 17:30	50名	◎	水に入るのが怖い、顔をつけるのが怖いなど、水が苦手なお子さまからクロール、背泳ぎを目指すお子さまを対象として練習いたします。
		火	16:30 ～ 17:30	50名	◎	
		水	16:30 ～ 17:30	50名	◎	
		木	16:30 ～ 17:30	50名	◎	
		金	16:30 ～ 17:30	50名	◎	
		土	12:00 ～ 13:00	50名	×	
			15:30 ～ 16:30	50名	×	
	小学生水泳Ｂ	月	17:30 ～ 18:30	50名	◎	クロールの呼吸動作から完泳、背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目指すお子さまを対象として練習いたします。
		火	17:30 ～ 18:30	50名	◎	
		水	17:30 ～ 18:30	50名	◎	
		木	17:30 ～ 18:30	50名	◎	
		金	17:30 ～ 18:30	50名	◎	
		土	9:00 ～ 10:00	50名	◎	
			13:00 ～ 14:00	50名	◎	
			16:30 ～ 17:30	50名	△	