

# 令和元年度第2期盛岡市余熱利用健康増進センター自主事業(プール)

コース	募集人数・定員	曜日	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
スイミングクリニックⅠ	25名	火	10:30～11:30	9/3	※9/9	9/17	9/24	10/15	※10/21 22日が祝日の為前日に行います	10/29	11/5	※11/11	11/19
アクアエクササイズⅠ	30名		13:30～14:30										
幼児水泳教室	30名		15:00～16:00										
小学生(初級)	60名		16:30～17:30										
スイミングクリニックⅡ	10名		19:00～20:00										
成人初心者水泳教室	25名	水	10:30～11:30	9/4	9/11	9/18	9/25	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20
アクアエクササイズⅡ	30名		11:30～12:30										
スイミングクリニックⅢ	25名		13:30～14:30										
幼児水泳教室	30名		15:00～16:00										
小学生(初級)	60名		16:30～17:30										
アクアエクササイズⅢ	30名	木	10:30～11:30	9/5	9/12	9/19	9/26	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21
幼児水泳教室	30名		14:45～15:45										
小学生(初級)	60名		16:00～17:00										
小学生チャレンジコース	35名		17:00～18:00										
スイミングクリニックⅣ	10名		19:00～20:00										
アクアウォーキング	30名	金	10:30～11:30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22
幼児水泳教室	30名		15:00～16:00										
小学生(初級)	60名		16:30～17:30										
アクアエクササイズⅣ	30名		19:00～20:00										
※選べるレッスン	15名	週1回	やさしいピラティス・よくばり健康塾2・はじめて太極拳・身体も心もリフレッシュ・アクアエクササイズⅠ・ストレッチング・アクアエクササイズⅡ・エアロビクス・よくばり健康塾・リラックスお昼ヨガ・シェイプアップボクシング・アクアエクササイズⅣ・ダンスエアロ・太極拳の中から1週間に1つ好きな教室を選んでください。										

※幼児教室は令和元年度中に4歳～6歳になりオムツがはずれてる幼児が対象になります。

※各教室、申込希望者が5名未満の場合は中止となる場合がございます。ご了承ください。

※第2火曜日に開催の教室はゆぴあす休館日の為、前日の月曜日行います。

※木曜日の幼児コース・小学生コースは他の曜日と時間が異なります。

会 場 盛岡市余熱利用健康増進センター(ゆぴあす)

申 込 方 法 令和元年8月18日(日)午前10時から電話のみで先着順に受付  
Tel 019-662-1414

受 講 料 幼児・一般教室 8,000円 小学生教室 7,000円

受 付 期 間 令和元年8月18日(日)～8月25日(日)

支 払 締 切 令和元年8月25日(日)

- 申込注意
- ① 電話では希望教室、名前、連絡先(電話番号)をお伝えください。
  - ② 窓口で受付は行いません。
  - ③ FAXでは受付は行いません
  - ④ 1回の申込で1家族3人までの申込を受付します。4人目以降はお断りをします。
  - ⑤ 幼児・小学生以外の教室は18歳以上男女(高校生は除く)となります。
  - ⑥ 一般教室に限り途中参加の別料金を設定いたしております。詳細はゆぴあす受付にお聞きください。

そ の 他 本紙裏の、受講上の諸注意を熟知のうえご参加ください。

## プール教室詳細

**水泳教室(初級～中級) 講師 岩泉 郁子 佐々木 克也 他**

曜日 (月)(水)

対象 成人男女。クロール10M程度泳げる方、主にクロールの呼吸などを中心に行い、背泳ぎにも挑戦していきたいと思えます。

**小学生教室(初級) 講師 中村 剛 大吹 賢司 他**

曜日 (月)(水)(金)

対象 小学生1～6年生で顔付けからクロール25Mを目標にレッスンをします。

**学童教室(中級) 講師 大吹 賢司 原 奈美 他**

曜日 (木)

対象 小学生1～6年生で25Mクロールが泳げる方。背泳ぎ・平泳ぎを目指します。

**幼児教室 講師 木元由香利 吉水 宗大 他**

曜日 (火)(水)(木)(金)

対象 令和22年4月1日現在で3歳になる幼児以上でオムツがはずれていること。プール初めてから面かぶりクロールまでを目標にレッスンします。

**水泳教室(初心者) 講師 大吹 賢司 桐 幸子 他**

曜日 (水)

対象 成人男女。水泳を始めてみようと思っている成人男女を対象とします。水慣れから面かぶりクロール10Mを目標にレッスンをします。

**らくらくクロール 講師 中村 剛**

曜日 (木)

対象 成人男女 「楽にクロールを泳げるように」を目標でレッスンをします。クロール初心者、もう少し上手に泳ぎたいと思ってる方、参加お待ちしております。

**よくばり3泳法 講師 大吹 賢司**

曜日 (火)

対象 成人男女・50Mクロール完泳者  
クロールが泳げる方で他の種目に興味がある方、チャレンジしたい方にお勧めです。  
3種目(背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)を10回のなかでレッスンしていきます。

**アクアビクス 講師 佐々木 克也 小田島 保子 他**

曜日 (火)(水)(木)(金)

対象 成人男女。「ウォーキング」「ジョギング」「筋トレ」で身体に程良い刺激を。  
「アクアダンス」でリズム感を、さらには「リラクゼーション」で心と身体に癒しを！！  
これら5つの項目を組み合わせて行う「アクアビクス」是非どうぞ！！

**アクアウォーキング 講師 中村 あゆみ 原 奈美**

曜日 (金)

対象 成人男女。「ウォーキング」「ジョギング」をメインとしたプログラムで有酸素運動によって燃焼系プログラムを行います。また、最後の20分くらいで音に合わせて初歩的なアクアビクスを行います。お腹や大腿筋のトレーニングにもオススメです。