令和7年　5月　砺波市温水プール　アクアビクススケジュール表

月 開始時間をご確認ください 〔 定員 ２０ 名 〕		水 10：30 ～ 11：10 〔 定員 ２５ 名 〕		木 13：15 ～ 13：45 〔 定員 ２０ 名 〕		金 10：30 ～ 11：10 〔 定員 ２５ 名 〕	
28 日	ダンベルアクア＊30 髙瀬	30 日	休　講	1 日	休　講	2 日	休　講
5 日	休　講	7 日	やさしいアクア＊30 今田	8 日	アクアミット＊30 ムロナガ	9 日	パワーアクア 山﨑
12 日	19:00～ はじめてアクア＊30 ムロナガ	14 日	アクアシェイプ 今田	15 日	ダンベルアクア＊30 髙瀬	16 日	アクアシェイプ＊30 山﨑
19 日	18:50～ アクアシェイプ 髙瀬	21 日	パワーアクア 今田	22 日	やさしいアクア＊30 梅野	23 日	やさしいアクア＊30 山﨑
26 日	18:50～ ダンベルアクア 髙瀬	28 日	アクアダンス 今田	29 日	リラクゼーション アクア＊30 ムロナガ	30 日	アクアミット 山﨑

※月曜日レッスンは、開始時間をご確認ください　　**＊30…30分レッスンとなります**

クラス名	内　容
はじめてアクア	初めての方や水中運動が気になる方、簡単な動作からはじめてみましょう
やさしいアクア	水中での動きに慣れてきた方、レベルアップしてみましょう
アクアシェイプ	脂肪燃焼・体力向上をはかります
パワーアクア	水をしっかりとらえた動きで筋力アップを目的とします
ダンベルアクア	水中ダンベルを使用し、身体能力を高めます
ミットアクア	ミット(水中手袋)を使用し、水の抵抗・浮力を使って身体を動かします
アクアダンス	いろいろな動きやコンビネーションを楽しみましょう
リラクゼーションアクア	心地良い感覚、ゆったりとした動きで、心も体もほぐしていきます

【 お知らせ 】

GW期間中のアクアビクスは、4/30～5/5まで休講です！

アクアビクスは気軽に参加できる自由参加プログラムです。

参加料金※プール利用料込
一般 800円・**65歳以上** 600円
定期保持者 400円

ご希望の方は窓口までお問い合わせください。

室永IR「みなさんのご参加をお待ちしています！」