

★プールの教室★

教室名	定員	対象	教室料金	運動強度	教室内容・用意するもの等
マタニティ 事前申込	なし	妊娠16週目 以降の方	入館料のみ	☆☆☆☆	身体への負担が少ない水中運動で心も体もスッキリしましょう インストラクター、助産師のもとで妊娠中の運動不足を解消！
アクアピクス	なし	高校生以上	入館料のみ	★★★★	水中で音楽に合わせて体を動かします。体脂肪の燃焼にも効果抜群です
健生'sピクス	なし	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	音楽に合わせて楽しく体をうごかします。 はじめてアクアピクスを受けられる方にオススメです
AQUA ZUMBA アクア ズンバ	なし	高校生以上	300円	★★★★	ズンバ特有のリズムと動きを組み込んだ振り付けをプールで楽し むプログラムです (不定期イベント)
はじめて 水中運動	なし	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	プール初心者の方は、この教室から参加してみましよう 簡単な水中ウォーキングです
たのしい 水中運動	なし	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	1周130mの流水プールを使った水中ウォーキングの教室です
いきいき 水中ウォーキング	なし	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	足腰の強化を目的とした水中ウォーキングの教室です 流水プールや25mプールを使用します
クロール キック	13名	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	顔つけから始めよう！水中でのクロールキックの練習など 泳げない方でも大丈夫！
はじめて クロール	13名	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	これから、クロールにチャレンジしようと思っている方にお勧め です
はじめて 背泳ぎ&平泳ぎ	13名	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	背泳ぎ、平泳ぎをこれからはじめたい方、初心者を対象にした 教室です
クロール 呼吸&手のかき	13名	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	クロールの呼吸の仕方・手の掻き方を教えます。 初心者を対象にした教室です
クロール (初級)	13名	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	クロールの基本を練習します。初心者を対象にした教室です
クロール (中級)	13名	高校生以上	入館料のみ	★★★★	クロールに慣れてきたら次のステップに。
クロール スイム	10名	高校生以上	入館料のみ	★★★★	ずいずい泳げる方もゆっくり泳げる方も、みんな一緒にクロール をおよぎましょう
背泳ぎ (初級)	13名	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	背泳ぎ、キック、腕の動きといった背泳ぎの基本を練習します
平泳ぎ (初級)	13名	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	平泳ぎのキックの習得、25m完泳を目標として腕の動きや呼吸 練習もします
月替わり4泳法	13名	高校生以上	入館料のみ	★★★★	1ヶ月で1泳法完泳を目標にした教室です
バタフライ (初級)	13名	高校生以上	入館料のみ	★★★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎができれば、次はバタフライ！ キック中心の教室です
腰痛・関節痛 当日受付	10名	高校生以上	会員310円 非会員520円 入館料	☆☆☆☆	弱った筋肉を浮力で無理なく動かして改善や予防をしていきます
プライベートレッスン グループレッスン	1名 2~3名	高校生以上	1クール5回 7000円		初心者からベテランの方まで泳法のサポートを行います ※事前申込み ※受講者と指導員との時間調整
幼児わんぱく (3歳~就学前の幼児)					水に慣れるために、顔つけや楽しい遊びを行います 健康な体づくりにも役立ちます
小学生わんぱく (小学生)					水に慣れることから始まり、4泳法習得までを目標にした楽しい 教室です

現在第2期受付中！
申込みは随時行っています

★スタジオ・ジムの教室★

教室名	定員	対象	教室料金	運動強度	教室内容・用意するもの等
ふっくん15 当日受付	10名	高校生以上	会員無料 非会員200円	☆☆☆☆	15分間でお腹を集中トレーニング！ 1人でトレーニングが苦手な方にオススメです
健とれっち 当日受付	15名	高校生以上	会員無料 非会員200円	☆☆☆☆	簡単な筋トレして体を動かし、ストレッチを行います これから運動を始める方や運動が苦手な方にオススメ
LET'sロコモ体操 当日受付	15名	高校生以上	会員300円 非会員520円	☆☆☆☆	簡単な誰でも出来る運動をしながら筋肉・骨・関節などを刺激し 運動機能の低下を予防します ※シューズ不要
いきいき健康ヨガ 当日受付	15名	高校生以上	520円	☆☆☆☆	インド古典ヨガをベースに、呼吸に合わせて身体を動かします。 心と身体のいらぬものを手放し、健やかな状態へと導きます。
エアロピクス 当日受付	15名	高校生以上	520円	☆☆☆☆	有酸素運動の動きの中に、ストレッチや筋力トレーニングの要素も 含んでおり心肺機能の向上・全身持久力の向上
ピラティス 当日受付	10名	高校生以上	720円	☆☆☆☆	リハビリを目的として生み出されたエクササイズです。内面からの 健康と美を取り戻します※シューズ不要。
ZUMBA 当日受付	15名	高校生以上	520円	★★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクサ サイズ！脂肪燃焼に効果大 ※シューズ必要
ストレッチボール 当日受付	10名	高校生以上	520円	☆☆☆☆	背骨を支えている筋肉や身体の奥にある筋肉(コア)をリラックス させ歪みや正しい骨盤を正しい位置に戻します
フィットネスフラ 当日受付	10名	高校生以上	520円	☆☆☆☆	フラダンスのステップやハンドモーションを使って初心者から楽しめる ダンスエクササイズです。ハワイアンソングで楽しく体を動かしましょ う
生活筋力向上⑧ ゆっくりプログラム	15名	女性限定	300円	☆☆☆☆	トレーニング初心者向けの自重で簡単なエクササイズを紹介します 無理なく生活に必要な筋力をつけていきましょう
カポエイラ★シェイブ 当日受付	15名	高校生以上	520円	☆☆☆☆	音楽にあわせてダンスにカモフラージュした格闘技。護身術が元にな った伝統芸&スポーツ！音楽にあわせて、あなたもブラジリアン ストリート系ダンスを練習します ※シューズ必要
キッズダンスA 事前申込	15名	小学1~3年生	月謝制 4,320円		ストリート系ダンスを練習します ※シューズ必要
キッズダンスB 事前申込	15名	小学4~中1	月謝制 4,320円		ストリート系ダンスを練習します ※シューズ必要
いきいき元気UP!教室 事前申込	10名	60才以上	月4回 2,000円	☆☆☆☆	筋力・体力維持・骨粗鬆症予防等を目的とした教室です ※シューズ必要
スクエアステップ 当日受付	15名	高校生以上	300円	☆☆☆☆	脚筋力、バランス能力の向上はもちろん、ステップを覚えて繰り返し 歩くことにより認知予防になるので歩く脳トレといわれています
貯筋運動 当日受付	15名	高校生以上	300円	☆☆☆☆	歌に合わせて筋肉を動かして筋力を鍛えましょう。 運動が終わったら、皆でワイワイ貯筋通帳の記帳をします
ジム講習会 事前申込	2~3名	中学生以上			トレーニングジムを使ったことのない方・トレーニング方法が分 からない方など初心者を対象とした講習会です。 この時間は、スタッフがジムに常駐します ※シューズ必要
太極拳 事前申込	15名	高校生以上	月謝制 3,100円	☆☆☆☆	漢方に基づいた養成法です。ストレスの軽減、心身の機能回復を 促し老化を防ぎ若返りを目的とします ※シューズ必要

プールレッスン
について

スタジオ教室
について

- 『腰痛・関節痛』、AQUA ZUMBA以外の教室は全て無料でご参加いただけます
(非会員は別途入館料が必要)
- 泳法の教室受付は、教室開始30分前より監視員コーナーにて行います
- 水泳帽を必ず着用してください(監視員コーナーに無料レンタルキャップもご用意)
- 祝祭日は、休講となります
- 動きやすい服装で水分補給の飲みものとタオルをお持ちください
- 祝祭日は、休講させていただきます(月謝制以外の教室)
- ※プログラムの時間・内容等変更になる場合がございますのでご了承ください



検索

出雲ゆうプラザ

出雲ゆうプラザ

お問合せ 電話 (0853) 30-0707