

昭和町立温水プール

スタジオレッスンのご案内

2024年4月9日スタート!

前期 申込受付
3月10日10時~開始

町外の受付開始は3/17~
Google フォームまたは FAX
にてお申込みください

昭和町立温泉プールでは2階のスタジオ・プールを利用したレッスンを開催します。

運動したい!仲間づくりに!健康増進に!

皆様のご参加お待ちしております。

申し込みフォームはコチラ

<https://forms.gle/H3PzAyXxViiQMZRy6>

FAXの場合は 267-8886 まで
氏名・年齢・住所・電話番号
参加希望種目をご連絡ください。



開催日: 2024年4月9日(火) からスタート

参加費: 前期 20回: 2,000円(別途入館料・町内 300円/1回)

*参加費のお支払いは下記のような手順となります

① 4月3日(水)~7日(日) 10:00~16:00 に昭和町総合体育館にて手続き

② 参加費 2,000円お支払いいただき、参加証をお渡し

③ プログラム開始日よりプール受付にて参加証を提示して参加(別途入館料)

対象者 昭和町内在住および町内企業の方が優先でお申込みいただけます。

*定員割れの場合は町外の方もお申込み可能です。

町内・町内企業対象者は初回レッスン時に利用者証または身分証明書(住所が明記)を提示してください。

定員 各 15名(定員に満たないプログラムは途中参加可能)

*ズンビーニ: 未就園児親子 5組 *アクアピクス 20名

8日以降は事前にご連絡の上、
カメラ事務局にて対応させていただきます

太極拳 (火 10:30~12:00)・(火 19:15~20:30)
(水 19:00~20:30)

健康を意識して、「呼吸」を「意識」して、
「動く」だけで心身共に豊かに

講師 ㊦望月 昭三 氏 ㊦塩野 雅子 氏



セルフケアエクササイズ (火 13:30~14:30)

自宅でするトレーニングや
ストレッチを伝授

講師 高橋 友喜子 氏



アクアピクス (水 10:30~11:30)

水の抵抗・浮力を利用してエクササイズ

講師 堀井 幸子 氏

*メイクを落としてご参加ください



朝ヨガ (水 10:45~11:45) 講師 木村 幹 氏

呼吸法とポーズにより
心と身体を目覚めさせます



リラックスヨガ(水 14:30~15:30)

呼吸法とポーズにより心と身体をリラックス

Zumbini(ズンビーニ)

(木 10:30~11:15)

親子(未満児)でエクササイズ

音楽に合わせて親子のふれあいを♡

講師 佐藤 香澄 氏



バレエエクササイズ (金 10:30~11:30)

立ち姿が美しく!

クラシックバレエをベースにしたエクササイズ



ダンベル体操 (金 13:30~14:30)

ダンベルを持って

レッツ!エクササイズ!

講師 吉田 仁志 氏



POPピラティス (木 19:30~20:30)

LA 発祥のエネルギーでリズムカルな
トータルボディワークアウト

講師 Fukuko 氏



ピラティス (金 19:30~20:30)

身体のバランスを整え、ダンスの要素を取り入れて美姿勢に

講師 飯島 心 氏



問い合わせ
昭和総合型地域スポーツクラブ カメラ
(押原公園内)

☎ 275-6851 (平日 9:00~16:00)

スタジオレッスン

開催曜日	レッスン名	時間帯	難易度	強度	講師
火	太極拳	10:30~12:00	☆	☆~☆☆	望月 昭三 先生
	セルフケア エクササイズ	13:30~14:30	☆	☆~☆☆	高橋 友喜子 先生
	太極拳	19:15~20:30	☆	☆~☆☆	望月 昭三 先生
水	朝ヨガ	10:45~11:45	☆	☆	木村 幹 先生
	リラックスヨガ	14:30~15:30	☆	☆	木村 幹 先生
	太極拳	19:00~20:30	☆	☆~☆☆	塩野 雅子 先生
木	Zumbini(ズンビーニ)	10:30~11:15	☆	☆	佐藤 香澄 先生
	POP ピラティス	19:30~20:30	☆~☆☆	☆☆	Fukuko 先生
金	バレエエクササイズ	10:30~11:30	☆~☆☆	☆☆	木村 幹 先生
	ダンベル体操	13:30~14:30	☆	☆☆	吉田 仁志 先生
	ピラティス	19:30~20:30	☆	☆~☆☆	飯島 心 先生

プールレッスン

開催曜日	レッスン名	時間帯	難易度	強度	講師
水	アクアビクス	10:30~11:30	☆	☆~☆☆	堀井 幸子 先生

	2024年4月							2024年5月							2024年6月							
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
前期プログラム		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1	
		7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
		14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
		21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
	28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	
															30							
プール休館日	2024年7月							2024年8月							2024年9月							
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	
		7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	
	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	
	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30						

参加費：前期 20回：2,000円(別途入館料・町内 300円/1回)

4月3日(水)~7日(日)に昭和町総合体育館にて手続きいただきます。

*8日以降は事前にご連絡の上、キャメリア事務局にて対応させていただきます。

対象者 昭和町内在住および町内企業の方が優先でお申込みいただけます。

*定員割れの場合は町外の方もお申込み可能(3/17~)です。

町内・町内企業対象者は初回レッスン時に利用者証または身分証明書(住所が明記)を提示してください。

定員 各 15名(定員に満たないプログラムは途中参加可能)

申し込み Google フォームまたはFAX(キャメリア付け)にて先着順

*受付開始は 3月10日 10時から

*一人ずつの申し込みを行ってください

*町内および町内企業勤務の方から優先

*申し込みされた方のみが参加できます

その他 参加費は教室開始前までに全額を一括集金。自己都合によるキャンセルおよび欠席は返金しません。

*教室に参加するには、参加証が必要となります

申し込みフォームはコチラ⇒

