

昭和町立温水プール

スタジオレッスンのご案内

2024年10月8日スタート

後期 申込受付 **8月25日 10時～開始**

町外の受付開始は9/1～

Google フォームまたは FAX にてお申込みください

*お電話でのお申込みは受け付けておりません

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！

開催日：2024年10月8日（火）からスタート

参加費：後期 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 **9月17日（火）～22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

大人のための（高校生以上対象）

初心者スイミング

開催日時（火曜日4回）

9月3・10・17・24日

19:30～20:30

指導：山梨大学 准教授

金澤 翔一 先生

参加費：1,000円/4回（別途入館料）

定員：15名（町内者・町内企業優先）

お申込み方法：

右記申し込みフォームにて

お申し込みください →→

8/18(日)14:00～8/31(土) 受付期間



申し込みフォームはコチラ

<https://forms.gle/2R22sZTwrGHDbRi19>

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。



23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）

自宅でできるトレーニングや
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



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）

昭和町立 温水プール スタジオレッスンのご案内 (10月～3月)

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 | アクアピクス | 10:30～11:30 | ☆ | ☆～☆☆ | 堀井 幸子 先生 |

| | 2024年10月 | | | | | | | 2024年11月 | | | | | | | 2024年12月 | | | | | | |
|---------|----------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|
| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 後期プログラム | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 29 | 30 | 31 | | | | |
| プール休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2025年1月 | | | | | | | 2025年2月 | | | | | | | 2025年3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 | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 30 | 31 | | | | | |

参加費：後期 20回：2,000円(別途入館料・町内 300円/1回)

9月17日(火)～22日(日)10:00～16:00 昭和町立総合体育館にて手続きいただけます。

*8日以降は事前にご連絡の上、カメラ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(カメラア付け)にて先着順

*受付開始は 8月25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⇒

