



松島町温水プール美遊 2026年7~9月 レッスンスケジュール

月	火			水			木			金			土			日	
	プール	スタジオ	トリ/シルバー	プール	スタジオ	トリ/シルバー	プール	スタジオ	トリ/シルバー	プール	スタジオ	トリ/シルバー	プール	スタジオ	トリ/シルバー	プール	スタジオ
9:00																	
10:00		10:15~10:45 健康体操 内丸/30			10:30~11:00 アクアウォーク & ジョグ 佐々/30			10:15~10:55 健康ヨガ 柳川/40		10:30~11:00 水泳入門 森田/30			10:30~11:30 児童 スイミング スクール			10:30~10:50 さわやかヨガ 坂野/20	
11:00	11:05~11:45 水中 ウォーキング 内丸/40	7/7 椅子 7/14 ヌーキガ 7/21 椅子 7/28 ヌーキガ 8/4 椅子		11:10~11:40 初級バタフライ 佐々/30		11:15~11:55 アクアピクス 藤林/40		11:10~11:40 中級水泳 森田/30		11:10~11:40 中級水泳 森田/30			11:30~12:30 児童 スイミング スクール		10:55~11:25 バランスボール 坂野/30		
12:00	11:55~12:25 初級平泳ぎ 蜂谷/30	8/11 ヌーキガ 8/18 椅子 8/25 ヌーキガ 9/1 椅子 9/8 ヌーキガ 9/15 椅子 9/22 ヌーキガ		11:50~12:20 フィンスイム 佐々/30				11:50~12:20 めざせマスターズ 森田/30							11:30~12:00 トータル デイトル-ヨガ 坂野/30		
13:00			13:00~14:30 (シルバー)					12:50~13:20 初級エアロ 内丸/30					12:30~13:00 アクアウォーク & ジョグ 坂野/30				
14:00		13:30~14:10 ヨガ 藤林/40	いきいき 健康教室	13:30~14:00 初級エアロ 大岡/30				13:30~14:10 バランスコーディネーション 内丸/40		13:30~14:10 パワーヨガ 柳川/40			12:50~13:20 初級クロール 鈴木/30			13:20~13:40 NEW! ジムスモ	
15:00		14:20~15:00 ピラティス 藤林/40	*有料スクール 後藤/90	14:10~14:50 骨盤体操 大岡/40						14:20~14:50 天空大河 柳川/30			13:30~14:00 初級背泳ぎ 佐々/30				
16:00		15:30~16:30 幼児 体育スクール											14:10~14:40 アクアウォーク & ジョグ 佐々/30	14:00~15:00 幼児 体育スクール			
17:00		16:30~17:30 児童 スイミング スクール	16:30~17:30 児童 体育スクール	16:30~17:30 児童 スイミング スクール			16:30~17:30 児童 スイミング スクール		16:30~17:30 児童 スイミング スクール				15:00~16:00 児童 体育スクール				
18:00		17:30~18:30 児童 スイミング スクール	17:30~18:30 児童 体育スクール	17:30~18:30 児童 スイミング スクール	17:30~18:30 児童 体育スクール		17:30~18:30 児童 スイミング スクール		17:30~18:30 児童 スイミング スクール				16:00~17:00 児童 体育スクール				
19:00																	
20:00																	
21:00																	

1回目 カイ
2回目 背泳ぎ
3回目 平泳ぎ
4回目 クロール

内容変更

NEW!

ジムスモは、ジムエリアで行う少人数グループエクササイズです。
10分~25分で完結するエクササイズのため、
初心者の方でも気軽にご参加いただけます!

【営業時間】 火曜日~日曜日 10:00~20:00
毎週月曜日休館

★スイミングスクール実施中は、25mプールの使用コースが制限されますのでご協力の程、お願い致します。

レッスン休講・代行状況
1Fプール更衣室前レッスン掲示板をご覧ください。

■指定管理者:セントラルスポーツ株式会社
松島町温水プール 美遊
☎022-353-8525
〒981-0215 松島町高城宇動伝一34-2









レッスン内容

レベル …  = 初めての方向け ☆ = 初級者向け ☆☆ = 中級者向け ☆☆☆ = 中級者以上

プールレッスン

	レッスン名	レベル	内容
脂肪燃焼	アクアピクス	☆☆	水中でのエアロピクス！泳げなくても大丈夫。音楽に合わせて楽しく運動しましょう！！
	アクアウォーキング & ジョグ	☆	水中をいろいろなバリエーションで歩いたり走ったりし、脂肪燃焼を促進します。
スイミング	初級クロール	☆	クロールをはじめから覚えたい方、もっと上手にクロールを泳いでみたいという方のクラスです。
	初級背泳ぎ	☆	背泳ぎをはじめから覚えたい方、もっと上手に背泳ぎを泳いでみたいという方のクラスです。
	初級平泳ぎ	☆	平泳ぎをはじめから覚えたい方、もっと上手に平泳ぎを泳いでみたいという方のクラスです。
	初級バタフライ	☆	バタフライをはじめから覚えたい方、もっと上手にバタフライを泳いでみたいという方のクラスです。
	水泳入門	☆	泳げなくても大丈夫！もぐり方、浮き方を1からお教えいたします。
	中級水泳	☆☆	基礎から応用まで、週替わりの内容で泳ぎのレベルアップを目指します。
	フィンスイム	☆	フィンを使って泳ぎ、泳力向上を目指します。定期的に遊びが含まれる内容も行います。
	めざせマスターズ	☆☆	泳力・体力向上を目的としたトレーニングクラスです。持久力の強化やシェイプアップ効果も期待できます。

スタジオレッスン

	レッスン名	レベル	内容
脂肪燃焼	初級エアロ	☆	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。
	健康ヨガ		ストレッチを中心に、ヨガの呼吸法を取り入れ骨盤を中心に動かし、心身のバランスを整えるレッスンです。
	健康体操		いろいろな動きを取り入れたウォーキングと椅子体操での筋力運動で、運動不足解消・基礎体力づくりを行います。
コンディショニング	バランスコーディネーション		簡単な関節ほぐし、ストレッチ、筋力運動、リンパ流しを取り入れ、体を整えながら調子の良い体づくりを目指します。
	天空大河	☆	格闘技や武道の基本や形を参考にして作りあげられたコリオを楽しむクラスです。
	骨盤体操		インナーマッスルに着目した骨盤のゆがみを改善していく体操です。
オリエンタル	ヨガ		心と身体、気を調和させるインド古来の健康法を取り入れたレッスンです。ひとつひとつのアーサナ（ポーズ）をゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。
	パワーヨガ	☆☆~☆☆	心と身体、気を調和させるインド古来の健康法を取り入れたレッスンです。流れる動きを中心にを行い、よりアクティブに身体を動かします。
トレーニング	ピラティス		100年の歴史を持つポピュラーなトレーニング法で、主にインナーマッスルを鍛えることによって、身体の安定性を高め、姿勢や身体の動きを整えます。
	バランスボール		バランスボールを使って、コア（体幹部）のバランスを整えるレッスンです。
	トータルポピュラートレーニング		身体の、大きい筋肉から小さい筋肉を、ツールを使ってトレーニングするクラスです。