松島町温水プール美遊 2025年 7~9月 レッスンスケジュール

	月	火 プール	火 スタジオ	火 トレ/シルバートレ	水 プール	水 スタジオ	水 トレ/シルバートレ	木 プール	木 スタジオ	木 トレ/シルバートレ	金 プール	金 スタジオ	金 トレ/シルバートレ	土 プール	土 スタジオ	土 トレ/シルバートレ	日 プール	日 スタジオ
9:00	休館日																	
10:00		時間変更	10:30~11:00 健康体操 内丸/30		10:30~11:00 アクアウォーク&ジョグ 蜂谷/30				10:15~10:55 健康ヨガ 柳川/40		10:30~11:00 初級背泳ぎ 蜂谷/30	時間変更		10:30~11:30 児童スイミングスクール				
11:00		時間変更 11:20~12:00 水中ウォーキング 内丸/40	7/1椅子 7/8ウォーキング 7/15椅子 7/29ウォーキング 8/5椅子 8/19ウォーキング 8/26椅子 9/2ウォーキング 9/9椅子 9/23ウォーキング		11:10~11:40 初級クロール 蜂谷/30			11:15~11:55 アクアビクス 藤林/40			11:10~11:40 初級平泳ぎ 蜂谷/30	時間変更		11:30~12:30 児童スイミングスクール				
12:00					11:50~12:20 初級バタフライ 蜂谷/30												内容変更 12:30~13:00 メディカルトレーニング 坂野/30	
13:00			13:30~14:10 ヨガ 藤林/40	13:00~14:30 (シルバートレ) いきいき健康教室 ＊有料スクール 後藤/90		13:30~14:00 初級エアロ 大岡/30		BODY CONDITIONING	12:50~13:20 初級エアロ 内丸/30			13:30~14:10 パワーヨガ 柳川/40		12:50~13:20 中級水泳 鈴木/30	内容変更		13:15~13:45 アクアウォーク&ジョグ 坂野/30	
14:00			14:20~15:00 ピラティス 藤林/40			14:10~14:50 骨盤体操 大岡/40			13:30~14:10 ボディコンディショニング 内丸/40			14:20~14:50 天空大河 柳川/30		13:30~14:00 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			
15:00			15:30~16:30 幼児体育スクール					14:30~15:00 中級水泳 佐々/30	1回目バタフライ 2回目背泳ぎ 3回目平泳ぎ 4回目クロール						15:00~16:00 児童体育スクール			
16:00		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			15:10~15:40 フィンスイム 佐々/30	内容変更 内容変更		16:30~17:30 児童スイミングスクール				16:00~17:00 児童体育スクール			
17:00		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			16:30~17:30 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			17:30~18:30 選手育成コース				
18:00		18:30~19:30 選手育成コース			18:30~19:30 選手育成コース			17:30~18:30 児童スイミングスクール			18:30~19:30 選手育成コース							
19:00								18:30~19:30 選手育成コース										
20:00																		
21:00																		

【営業時間】 火曜日～日曜日 10:00～20:00

毎週月曜日休館(月曜日が祝日の際は営業、翌平日が休館日)

【メンテナンス休館】9／28(月)～10／6(月)

★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 松島町高城字動伝一34-1

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	アクアビクス	☆☆	水中でのエアロビクス！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！！
脂肪燃焼	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。
スイミング	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。
スイミング	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。
スイミング	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。
スイミング	初級水泳	☆	行う種目はリクエストに応じます。 お気軽にご参加ください。
スイミング	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。
スイミング	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。

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。
脂肪燃焼	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。
脂肪燃焼	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	ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ	🔰	筋力や柔軟性などの体力要素を調整するための プログラムです。
コンディショニング	天空大河	☆	格闘技や武術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。
コンディショニング	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。
オリエンタル	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年の歴史を持つボディトレーニング法で、 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。
トレーニング	メディカルトレーニング	🔰	関節痛の予防改善を目的とした筋力トレーニングです。

松島町温水プール 美遊