

9:00	月	火			水			木			金			土			日		9:00	
		プール	スタジオ	トレ/シバートレ	プール	スタジオ	トレ/シバートレ	プール	スタジオ	トレ/シバートレ	プール	スタジオ	トレ/シバートレ	プール	スタジオ	トレ/シバートレ	プール	スタジオ		
10:00	休 館 日		10:15~10:45 健康体操 内丸/30																	
11:00		11:00~12:00 水中 ウォーキング 内丸/60	5/6椅子 5/13 ヌーヤガ 5/20 椅子 5/27 ヌーヤガ 6/3 椅子 6/10 ヌーヤガ 6/17 椅子		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						10:30~11:30 児童 スイミング スクール						
12:00				11:10~11:40 初級クロール 蜂谷/30			11:15~11:55 アクアピクス 藤林/40				10:50~11:20 初級背泳ぎ 蜂谷/30			11:30~12:00 初級平泳ぎ 蜂谷/30						
13:00				11:50~12:20 初級バタフライ 蜂谷/30							11:30~12:00 初級平泳ぎ 蜂谷/30			【会員様限定】 フィッシャーコース ~12:30						
14:00				13:00~14:30 (シバートレ)			12:50~13:20 初級エアロ 内丸/30				12:50~13:20 初級クロール 鈴木/30			13:30~14:10 パワーヨガ 柳川/40						
15:00				13:30~14:10 ヨガ 藤林/40			13:30~14:00 初級エアロ 大島/30				13:30~14:10 ホテイジデ イョウコウ 内丸/40			14:20~14:50 天空大河 柳川/30						
16:00				14:20~15:00 ピラティス 藤林/40			14:10~14:50 骨盤体操 大島/40				14:30~15:00 フィンスイム 佐々/30			15:10~15:40 中級水泳 佐々/30						
17:00				15:30~16:30 幼児 体育スクール							15:10~15:40 中級水泳 佐々/30			16:30~17:30 児童 スイミング スクール						
18:00				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			17:30~18:30 児童 スイミング スクール						
19:00				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				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						
20:00			18:30~19:30 選手育成 コース			18:30~19:30 選手育成 コース				18:30~19:30 選手育成 コース			18:30~19:30 選手育成 コース							
21:00																				



内容変更

- 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

内容変更

12:30~13:00  
お銀周りのイイアツ  
トレニング 坂野/30

13:15~13:45  
アクアウォーク  
& ジョグ 坂野/30



【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)

★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。

■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-34-1

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。







# 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。
	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。
	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。
	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	ボディコンディショニング		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。
	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アを楽しめるクラスです。
	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年の歴史を持つポゼィトトレーニング法で、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。
	お腹周りシェイプアップトレーニング	