

平成27年度 メテオプラザ水泳教室 生徒募集中!!

2015年度 メテオプラザ水泳教室を開催いたします。
 ミネラルたっぷりの温海水プールで心身共に今より健康に美しくなりませんか？
 インストラクターが丁寧に指導しますので、
 プールに入ったことがない方もお気軽にどうぞ♪
 アクアパワーを「体」と「心」で感じてください。

男性の方も歓迎！
 ぜひ、ご参加
 ください♪

教室受講者は、トレーニングマシーンが無料でご利用いただけます♪



◆ 水中健康教室（アクアビクス教室）◆

音楽に合わせて楽しく水中ダンシング♪
 水の特性を活かした全身運動です。
 運動が苦手な方、泳げない方、初めての方も安心して受講できます。

- 【日程・時間】 ①月曜コース 午前10:30～11:30
 ②木曜コース 午後 1:30～ 2:30

1ラウンド4回の教室を行います。
 詳しい日程は、申込み時にお配りする日程表をご覧ください。

【プログラム】 * ウォーミングアップ 15～25分



ストレッチ効果の高い、ゆっくり大きな動作での水中ウォーキングや水中ストレッチで、しっかり体中を引き伸ばします。

* アクアビクス

音楽に合わせてたり、合わせなかったり・・・、楽しく全身を使った動作で有酸素運動や筋トレを行います。

- 【強度】 低～中
 【対象】 成人男女
 【定員】 ①月曜コース 30名
 ②木曜コース 20名

【受講料】 1ラウンド ¥1,440

最寄りのバス停で教室専用
 無料送迎バスの利用ができます。

※ 別途、プール利用料金（1回¥200）をいただきます。

★☆ コミュニティバスご利用の方 ☆★

無料バスカードを発行します。お気軽にお申し込みください。

◆ 水中健康教室（アクアビクス教室）夜コース ◆

昼間はお仕事などで忙しく、
 運動したくてもなかなかできない方に勧めのコースです。
 日頃の運動不足、ストレスを解消して、美と健康を手に入れましょう。
 ぜひ体験してみてください。



- 【日程】 毎週火曜日
 1ラウンド4回の教室を行います。
 詳しい日程は、申込み時にお配りする日程表をご覧ください。
 【時間】 午後7:00～7:45
 【強度】 中～強
 【対象】 成人男女（定員20名）

【受講料】 1ラウンド ¥3,240

※ 別途、プール利用料金（1回¥200）をいただきます。

◆ アクアテック教室 ◆

運動はちょっと自信がない・・・
 けど、当たり前のことを当たり前にし続けるために体は動かしたい。
 そんな方にぴったりのプログラムです。
 健康増進、機能回復、寝たきり防止、転倒予防を目的にしたプログラムです。



- 【日程】 毎週月曜日
 1ラウンド4回の教室を行います。
 詳しい日程は、申込み時にお配りする日程表をご覧ください。
 【時間】 午前9:45～10:30
 【強度】 低
 【対象】 成人男女（定員10名）
 【受講料】 1ラウンド ¥3,240

最寄りのバス停で教室専用
 無料送迎バスの利用ができます。

※ 別途、プール利用料金（1回¥200）をいただきます。

◆ 水中ウォーキング教室 ◆

水のパワーをもらいながら、
陸では得ることのできない効果や感覚を実感できます。
様々な歩き方を水中で行い、ゆっくりと全身運動をしていきます。
プールに入ったことがない方も運動が苦手な方も楽しく健康増進ができます♪



【日程】 毎週火曜日
1ラウンド4回の教室を行います。
詳しい日程は、申込み時にお配りする日程表をご覧ください。

【時間】 午前10:00～10:45
【強度】 低～中
【対象】 成人男女（定員30名）
【受講料】 1ラウンド **¥1,850**

コミュニティバスご利用の方には無
料バスカードを発行いたします。

- ※ 別途、プール利用料金（1回¥200）をいただきます。
- ※ この教室は教室専用の無料送迎バスが出ます。
ご希望の方はお気軽にお申込みください。

◆ ベビーコース ◆

赤ちゃんとその保護者の方と一緒に水の中で自由に動ける楽しさを満喫しましょう♪
ベビースイミングは、大切な赤ちゃんの神経の発育発達を促し、
将来運動好きな大人に成長させると言われています。

【日程】 毎週火曜日
1ラウンド4回の教室を行います。
詳しい日程は、申込み時にお配りする日程表をご覧ください。
【時間】 午前10:45～11:30
【対象】 10ヶ月～3歳までのお子さまとその保護者（定員10組）
【受講料】 1ラウンド **¥3,240**
【必要な物】 水着、水遊び用おむつ、キャップ、タオルなど。
水遊び用のおむつはメテオプラザでも販売しております。



- ※ 別途、プール利用料金（1回 大人¥200 3歳以上¥100）をいただきます。

- ※ お申し込みは、随時受け付けております。
各教室共、無料体験（子供水泳教室を除きます）・教室見学も随時受付中です。
詳しくは、2階受付スタッフまたは、メテオプラザまでお問い合わせくださいませ。

（担当：山形・宮本 [TEL:0852-72-3939](tel:0852-72-3939)）