Pool & Studio Program

2024.4～

火

スタジオ
- 11:30～12:15 やさしいエアロストレッチ 鈴木
- 12:30～13:15 ペルビック 田島
- 13:30～14:15 ヨガ 田島

プール
- 11:00～12:00 成人スイム Fr/Ba/Br富田 Fly老川 中上級 杉山
- 12:15～12:45 ｳｫｰｷﾝｸﾞ&ｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞ 清水
- プール制限時間帯 14:45～18:30
- 幼児・学童スイミングスクール 15:15～18:15
- 育成 杉山
- 19:15～20:05 成人スイム 中上級 老川
- 選手 杉山
- 20:10～21:00 成人スイム 初級 富田

水

スタジオ
- 11:00～11:45 ベーシックヨガ ナギサ
- 12:00～12:45 ピラティス ナギサ
- 13:00～13:45 ペルビック 田島
- 14:00～14:45 初級エアロ 田島

プール
- 11:00～12:00 成人スイム 初級 遠藤 NEW
- 13:00～13:45 アクアバラエティ 末松
- プール制限時間帯 14:45～18:30
- 幼児・学童スイミングスクール 15:15～18:15
- 育成 杉山
- 19:15～20:05 成人スイム 初級 老川
- 選手 杉山
- 20:10～20:40 アクアダンス 遠藤

木

スタジオ
- 10:50～11:20 やさしいステップ 鈴木
- 11:30～12:00 初中級ステップ 鈴木
- 12:15～12:45 ポールでからだリセット古賀
- 13:00～13:45 ピラティス 古賀

プール
- 11:00～12:00 親子(ベビー) 遠藤・清水
- 12:45～13:15 シンプルアクア 遠藤
- プール制限時間帯 14:45～18:30
- 幼児・学童スイミングスクール 15:15～18:15
- 19:15～20:05 成人スイム 中上級 富田
- 選手 杉山

金

スタジオ
- 11:30～12:00 キック&パンチ 古賀
- 12:15～12:45 かんたんサーキット 古賀
- 13:00～13:45 ポールでからだリセット 古賀

プール
- 成人スイム 11:00～12:00 Fr/Ba/Br遠藤 Fly老川 中上級 富田
- 12:15～12:45 アクアダンス 馬込
- プール制限時間帯 14:45～18:30
- 幼児・学童スイミングスクール 15:15～18:15
- 育成 杉山
- 19:15～20:05 成人スイム 中上級 富田
- 選手 杉山
- 20:10～21:00 成人スイム 初級 老川

土

スタジオ
- 11:15～11:45 初級エアロ 南
- 12:00～12:45 ZUMBA 熊谷

プール
- 幼児・学童スイミングスクール 9:30～10:30
- 12:00～12:30 ソフトアクア 南
- プール制限時間帯 14:00～17:45
- 幼児・学童スイミングスクール 14:30～17:30
- 17:45～18:35 成人スイム 中級 磯野
- 18:40～19:30 成人スイム 上級 磯野
- 19:35～20:05 アクアシェイプ 馬込
- 選手育成 杉山

日

スタジオ
- 13:00～13:30 機能改善体操 鈴木
- 13:45～14:15 やさしいステップ 鈴木

プール
- 幼児・学童スイミングスクール 8:30～10:30

２２：００閉館

１９：００閉館

※上記のプログラムは都合によりインストラクターを変更又は中止にする場合があります。
※スタジオプログラム及びアクアビクス受講者は事前に受付を済ませて下さい。
※下記営業日はプール及びスタジオプログラムがありません。別紙予定表をご覧下さい。
△短縮営業、□プール制限なし、■特別営業

SPORTS PLAZA EAST 長生郡市温水センター

スタジオプログラム

プログラム	内　　容	時　　間		定員	難易度	担　当
やさしい エアロストレッチ	動的ストレッチを中心に全身を動かしていくプログラムです。運動初心者の方にオススメです。（シューズが必要です）	火11:30～12：15	45分	25	☆	鈴木
初級エアロ	音楽に合わせてエアロビクスの基本的な動作で有酸素運動を行います。初めての方でも安心して参加できます。（シューズが必要です）	水14:00～14:45	45分	30	☆☆	田島
		土11:15～11:45	30分			南
ペルビック ストレッチ	骨盤は歪むもの？ペルビック[骨盤]ストレッチで歪みを矯正。「正しい姿勢の保持」「腰痛改善」「ボディラインがすっきり」等、様々な効果が期待できます。（スポーツタオルが必要です）	火12:30～13:15	45分	25	☆	田島
		水13:00～13:45				
ヨガ	関節の可動域を高め筋バランスを整えることで姿勢等の改善を目指します。	火13:30～14:15	45分	25	☆	田島
ベーシックヨガ	ヨガの簡単なポーズをとりながら心と体をリラックスさせます。健康で美しい体を手に入れましょう。	水11:00～11:45	45分	25	☆	ナギサ
ピラティス	腹式呼吸が特徴。体の中心にある筋肉を使い正しく姿勢をキープしながらエクササイズを行います。	水12:00～12:45	45分	25	☆	ナギサ
		木13:00～13:45	45分			古賀
やさしいステップ	リズミカルな音楽に合わせて踏み台に昇ったり降りたりを繰り返す全身運動（有酸素運動）です。ステップ初心者におすすめです。（シューズが必要です）	木10:50～11:20	30分	20	☆	鈴木
		日13:45～14:15				
NEW 初中級ステップ	ステップの動作に慣れてきた方チャレンジしたい方におすすめのプログラムです。（シューズが必要です）	木11:30～12:00	30分	20	☆☆☆	鈴木
キック＆パンチ	格闘技の動きを取り入れて有酸素運動を行います。（シューズが必要です）	金11:30～12:00	30分	30	☆☆	古賀
ポールでからだ リセット	ストレッチポールを使って、骨格をリセットし疲れた体をほぐします。	木12:15～12:45	30分	20	☆	古賀
		金13:00～13:45	45分			
かんたん サーキット	自重で全身の筋力トレーニングを行います。 （シューズが必要です）	金12:15～12:45	30分	20	☆☆	古賀
ZUMBA（ズンバ）	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。脂肪を燃焼させる効果があります。（シューズが必要です）	土12:00～12:45	45分	30	☆☆☆	熊谷
機能改善体操	音楽に合わせて体の緊張をほぐし、「自分の身体の機能を整える」ストレッチ体操です。	日13:00～13:30	30分	30	☆	鈴木

※スタジオプログラム受講者は、フロントにて受付をして下さい。

スイムレッスン

クラス	内　　容	曜　日	時　間	級
スイムレッスン （高校生以上成人）	適度な運動は老化の進行を抑制し活性を取り戻します。水中では体重もかからず自分の体力に応じて運動量が調整できるので高齢者の方でも安心してレッスンを受けられます。 初級…水慣れ→クロール・背泳ぎ・平泳ぎ 中級…バタフライ・4種目 上級…4種目の距離を泳ぐ練習	火･金	11:00～12:00	初中上
		水	11:00～12:00	初
		火･木･金	19:15～20:05	中上
		火･金	20:10～21:00	初
		水	19:15～20:05	初
		土	17:45～18:35	中
		土	18:40～19:30	上

※スイムレッスンは週1回登録制です。※追加レッスンは、週1回550円UPとなります。（最大週2回まで登録できます）※スイムレッスンは月内の振替ができます。（予定表でレッスンが休みの場合も振替可。手続きが必要です。）※振替は翌月への繰り越しができません。※プールFree時間帯をご利用できます。※プール制限時間帯のご利用は禁止です。又、レッスン中はプールエリアの制限があります。※プールエリアは最終チェックイン及び利用時間があります。予定表でご確認ください。

アクアビクス

クラス	内　　容	時　　間		難易度	担　当
ウォーキング ＆ジョギングアクア	様々なウォーキングやジョギングを音楽に合わせて楽しく行うクラスです。	火12:15～12:45	30分	☆	清水
アクアバラエティ	足腰に負担のない全身運動から始まり、アクアヌードル（長くて柔らかい棒）を使って楽しく動いてシェイプアップができるクラスです。	水13:00～13:45	45分	☆☆	末松
アクアダンス	水の特性（浮力・抵抗）を利用して、音楽に合わせてダイナミックに運動するクラスです。初めての方でも気軽に楽しんでいただけます。	水20:10～20:40	30分	☆☆☆	遠藤
		金12:15～12:45			馬込
シンプルアクア	水中で音楽に合わせて楽しく体を動かすクラスです。	木12:45～13:15	30分	☆	遠藤
ソフトアクア	水の中で、いつまでも元気に動ける体づくりを目指しましょう。	土12:00～12:30	30分	☆	南
アクアシェイプ	全身を使って有酸素運動を行い、脂肪を燃焼させて引き締まった身体作りを目指すクラスです。	土19:35～20:05	30分	☆☆☆	馬込

※アクアビクス受講者はフロントにて受付をして下さい。リストバンドをお渡しします。（レッスン終了後リストバンドをインストラクターにご返却下さい）※プールFree時間帯をご利用できます。※プール制限時間帯のご利用は禁止です。又、レッスン中はプールエリアの制限があります。※プールエリアは最終チェックイン及び利用時間があります。予定表でご確認ください。

最新情報

NEW

初中級ステップ４月～スタート！

4月～スタジオプログラムの一部時間変更が変わります。

2024年度予定表　キッズスイミングスクール

SPORTS PLAZA EAST 長生郡市温水センター
TEL0475-25-2181㈹

■スクール休み　■進級テスト　※年間開校日は45回です
【手続等受付時間】平日・土10:30～19:00　日祝10:30～17:00

4月 2024

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

11/3(日祝)は通常営業に変更します
（キッズスイミングレッスンがあります）

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1月 2025

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

会費納入について
【月会費】必ず前月の25日までに銀行口座へ御入金下さい。入金がない場合、退会扱いとさせて頂くことがあります。
【休会費】１ヶ月全休する場合は、休会する月の前月15日までに休会届を提出して下さい。当月に入ってからの休会は、一切受け付けません。
【年会費】入会後、１年毎に必要です。銀行口座への入金をお忘れないようお願い致します。スイミングスクール生）

諸届について
各届書は、フロントへ提出して下さい。電話での受付は、お受けできません。
【休会・受講時間の変更届】希望月の前月 15 日まで（変更のみ手数料有）
【退会届】希望月の 15 日まで

スクールバス御利用の皆様へ（スイミングスクール生）
御利用になる方は、必ず受付までお届け下さい。当スクール指定場所以外での乗降は出来ません。
スクールバス停留所では、付近の方々の迷惑にならぬよう、秩序を守り、静かに待っているようお願い致します。また守って頂けない方については、スクールバスの乗車をお断りする場合があります。
バスを待っている間、並びに停留所までの通学時に起きた、交通事故等については、当方では責任を負いかねます。各自で充分ご注意下さい。
３コース（小学生以上）以降のコースにつきましては、御父兄の乗車は出来るだけご遠慮下さい。

持ち物には名前を
スクールに持ってくる物には必ず、はっきりと名前を記入して下さい。（はいているくつにもお願いします）
スクーリングに必要のない物は出来るだけ、持ってこないまた持たせないようお願いします。
貴重品は必ず受付に預けて下さい。受付に預けずに失くなった物については責任を負いかねます。

住所の変更等があった場合
住所や電話番号等に変更があった場合は必ずスクールまでお届け下さい。

警戒警報等が発令された場合
地震等により警戒警報、避難命令が発令された場合、スクールを休校する場合があります。その際の授業の振替は致しませんので予めご了承下さい。

進級テスト（スイミングスクール生）
進級テストは、毎月最後の授業時間に行います。
欠席の場合、翌週に再テストを行います。事前にご連絡を下さい。
テスト期間中にテストの振替も出来ます。振替授業申込書の提出をして下さい。
４級以上の進級テストにつきましては偶数月の最終日に行います。
進級テストを受けない場合は担当コーチに申告して下さい。【４級以上】

振替授業（スイミングスクール生）
振替希望日の前日までに振替授業申込書を提出して下さい。電話での申込は出来ません。
振替希望当日に申込書の提出は、お受けできません。
週１回レッスンは月１回、週２回レッスンは月２回まで振替出来ます。
翌月への振替授業が出来ます。
同じ曜日に振替（時間帯を替える事）が出来ます。
コース・級の人数によりご希望通りに受けられない場合もありますのでご了承ください。

その他
小さなお子様をお連れになっている方は、お子様から目を離さないようにお願いします。
最近、駐車場において盗難が増えております。くれぐれも貴重品等は車内に置いておかないようにご注意下さい。駐車場での事故・盗難等については一切責任を負いかねますのでご了承下さい。

2024年度予定表　フィットネス会員 一般登録会員

SPORTS PLAZA EAST 長生郡市温水センター
TEL0475-25-2181㈹

■休館日　▲短縮営業　□プール制限なし　■特別営業
▲□■の営業日はプールレッスン・アクアビクス・スタジオプログラムがありません。
【手続等受付時間】平日・土10:30～19:00　日祝10:30～17:00

4月　2024

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	▲29	▲30				

5月

日	月	火	水	木	金	土
			▲1	▲2	▲3	▲4
▲5	▲6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	▲15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	□26	□27
28	29	□30	□31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
▲11	▲12	▲13	▲14	▲15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	▲16	17	18	19	20	21
▲22	▲23	□24	25	26	27	28
29	30					

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	▲14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	▲4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	□22	▲23
24	25	26	27	28	29	30

11/3(日祝)は通常営業に変更します
（スタジオプログラムがあります）

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1月　2025

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	▲13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	▲11	□12	□13	□14	15
16	17	18	19	20	21	22
▲23	▲24	25	26	27	28	

3月

日	月	火	水	木	金	土
						□1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	▲20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

【利用時間】

■休館日　月曜日，12/29～1/5，その他ごみ処理施設の法定点検等による休館（10月下旬）

曜日	営業時間	エリア別利用時間			プール制限時間帯	最終チェックイン	
		プール	マシンジム	バスルーム		ﾌﾟｰﾙ/ﾏｼﾝｼﾞﾑ	バスルーム
火～金	10:30～22:00	10:30～14:45 18:30～21:00	10:30～21:00	10:30～21:45	14:45～18:30	20:30	21:00
土	10:30～21:00	10:30～14:00 17:45～20:30	10:30～20:30	10:30～20:45	14:00～17:45	20:00	20:00
▲日・祝(短縮)	10:30～19:00	10:30～18:00	10:30～18:00	10:30～18:45	なし	17:30	18:00
■特別営業	12:00～21:00	12:00～20:00	12:00～20:00	12:00～20:45	なし	19:30	20:00

※日・祝(短縮)及び特別営業はプールレッスンがない為、プール制限がありません。※短期水泳教室期間中は、プールを制限する場合があります。※月曜日が祝日の場合は▲短縮営業いたします。※▲□■の営業日はプールレッスン・アクアビクス・スタジオプログラムがありません。

館内の注意事項

〇プール及びバスルームエリアは、原則として９才以下のお子様につきましては保護者同伴が必要です。
〇館内及び敷地内は、禁煙となります。
〇館内やロッカールーム内は、靴下または素足でご利用下さい。
〇館内での毛染めは禁止です。
〇刺青（ファッションタトゥー）のある方は、利用禁止となります。
〇飲酒等により正常な施設利用が出来ない方は、利用禁止となります。

各エリアの注意事項

プールエリア

〇競泳用水着・スイミングキャップを必ず着用して下さい。
〇サーフパンツ・ビキニ・T シャツ・パーカーなどでの遊泳は禁止となります。（ラッシュガードは着用可）
〇化粧・日焼け止め等は、水質悪化となりますので使用禁止です。
〇指輪・ネックレス・腕時計・眼鏡・装飾品は、はずして下さい。
〇休憩時間は、プールから上がって下さい。（7･8月実施）
〇フィン（足ひれ）、シュノーケル、ボート等は、持込禁止です。
〇《泳ぐ前に》
・準備体操を十分に行って下さい。
・頭から全身にシャ ワーをよく浴びてからお入り下さい。急激に水に入ることは避け、呼吸を整え徐々に慣らして下さい。
・50メートル程度水の中をゆっくり歩いてから泳ぎ始めて下さい。
〇自己管理は、各自で行って下さい。事故・けが等につきましては、応急処置は致しますが責任は負いかねますので十分注意して入水して下さい。
〇ビート板、ヘルパー等の使用後は、元の位置に整頓して返して下さい。
〇遊泳が終わりましたらシャワー・洗眼を十分に行って下さい。
〇監視員の指示には、必ず従って下さい。
〇原則として飛び込みは禁止です。
〇タオルやお金の紛失・盗難につきましては、責任を負いかねます。また、ロッカーキーは紛失しないようお願いいたします。
〇プールサイドは、絶対に走らないでください。上記の注意事項が守れない場合は、入場をご遠慮して頂きます。
〇浮き輪は、浅いプールでのみ利用可能です。
〇オムツを着用しての入水はできません。
〇館内は、水着での移動はできません。（Ｔシャツを着て移動をお願いします）
〇ウェアラブル端末は、ヘルスケア機能を備えたもの（カバーが必要）に限ります。※フロントに申請してください。
〇スマホ・カメラでの写真や動画撮影は禁止です。

マシンジム

〇トレーニングに適したウェアーと室内シューズを着用して下さい。室内シューズは、ジムの中のみ履くようにして下さい。ジーパンは、禁止です。
〇マシンの場所取りは、ご遠慮下さい。
〇高校生以上利用可能です。

バスルーム

〇浴槽に入る際には、必ずかけ湯・シャワーを浴びてからご利用下さい。
〇浴室・浴場・サウナ内での飲食は禁止です。
〇シャワーの場所取りはご遠慮下さい。

サウナ

〇サウナは、身体を拭いてから入って下さい。
〇汗は、サウナ室に残さない様にして下さい。
〇必要以上に場所を取らないで下さい。
〇できるだけ静かにして下さい。
〇かいた汗は流してから浴槽に入って下さい。

スタジオ（フィットネス会員）

〇ご自身の体力や体調に合わせたプログラムをお選びください。
〇入場・退場の際は、スタッフの指示に従ってください。
〇ご友人のための場所取り・タオル等を使った場所取りはお控えください。
〇安全にレッスンを行う為、途中入場はできません。
〇受付が必要です。

2024/2改訂