



プールで楽しく身体を動かそう！

短期プールプログラム開催



開催期間 (全2~3回)	2026年 6/29(月)~7/17(金)	お申し込み 期間	成人プログラム ※先着受付
			5/7(木)~



《スイム教室》

プログラム名	回数	日時/受講料	定員	内容
お手軽スイム	3回	水曜 (19:15~20:00) 3,000円	12名	基礎から段階的に指導するので未経験・初心者の方に最適！
ベーシックスイム	3回	金曜 (11:00~12:00) 3,000円	12名	水慣れからクロール、背泳ぎの基本動作を習得し泳力向上を目指します
レベルアップスイム	3回	水曜 (11:00~12:00) 3,000円	12名	クロールからはじめ、段階を追って楽しくレベルアップ！
		金曜 (11:00~12:00) 3,000円	12名	
ステップアップスイム	3回	月曜 (19:15~20:15) 3,000円	12名	クロール、背泳ぎ、平泳ぎを学びながらバタフライにも挑戦！
		水曜 (11:00~12:00) 3,000円	12名	
トータルスイム	3回	火曜 (11:00~12:00) 3,000円	12名	4泳法の習得、泳力の向上を目指します！

※教室の下にある★は運動強度の目安です。
※受講料は税込み料金です。

1、申し込み期間

2026年5月7日(木)~先着受付

2、申し込み方法

北部水泳場受付窓口で直接申し込み

3、定員について

定員になりましたら募集を締め切ります。

6/3(水)までに定員の半数に満たない場合は、閉講する場合がございます。



《アクアビクス・スタジオ教室》

プログラム名	回数	日時/受講料	定員	内容
アクアシェイプ★★	2回	月曜 (10:00~10:45) 2,000円	24名	「楽すぎず、ツラすぎず」効果的に脂肪を燃やそう！
	3回	水曜 (10:00~10:45) 3,000円	24名	
ひざ腰機能改善水中運動	2回	月曜 (11:00~11:30) 2,000円	8名	日常の動作をスムーズに行うための機能改善、向上。浮力の働きにより足腰の負担を軽減し、水の抵抗によって個々に合った運動をします。
	3回	金曜 (12:20~12:50) 3,000円	8名	
バレトン®	2回	月曜 (13:00~13:30) 2,000円	8名	バレエ・フィットネス・ヨガの3種類の動きを組み合わせた裸足で行うポティメイクエクササイズです。バランスコアトレーニングと姿勢改善に効果的です。
アクアエクササイズ★★	3回	木曜 (19:30~20:15) 3,000円	24名	アクアビクス初心者の方にオススメ♪
機能改善水中ウォーキング	3回	金曜 (10:00~10:30) 3,000円	15名	簡単な動きで左右のバランスを整え体幹を強くします。姿勢、肩こり、腰や膝痛の改善におすすめです。
からだリセット	3回	金曜 (10:50~11:20) 3,000円	8名	肩甲骨、背骨、骨盤周辺の筋肉と関節をほぐし、整えて美姿勢を作ります。
バランスボール	3回	金曜 (11:30~12:00) 3,000円	8名	直径55cmほどのボールの丸み・弾み・転がりを利用して、楽しく姿勢改善！腰痛には即効果！！
アクアサーキット★★★	3回	金曜 (19:30~20:15) 3,000円	24名	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。腰、関節への負担が少ないので体力づくりにピッタリ！
		3,000円		



ホームページ



Instagram



@HOKUBUPOOL

LINE

