『かみん』プール　教室スケジュール

2026年12月1日～2027年3月31日

	月	火	水	木	金	土	日
9：00	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用
9：30		（陸上筋トレ30分） ↓		（陸上筋トレ30分） ↓		（陸上筋トレ30分） ↓	
10：00	パワー筋トレ （40分） 3★★	頑張るダイエット （40分） 2★★	アクアビクス （45分） 2★★★	頑張るダイエット （40分） 2★★	チェンジボディ （40分） 1★	頑張るダイエット （40分） 2★★	
	筋　力　U　P	THEダイエット	リズム運動♪	THEダイエット	腰痛さんに！	THEダイエット	
11：00	一　般　利　用　　（教室終了後～20分間　流水タイム）						一　般　利　用
12：00							
13：00						≪予定≫ 小学1年生水慣れ教室 （13:20～14:00） ※1月9日から 3月20日まで 参加者数によって （13:20～14:50）	
14：00	燃焼ウォーク （40分） 2★★	ルンルンアクア （40分） 1★★	スリムウォーク （40分） 2★★	チェンジボディ （40分） 1★	脚力のすすめ （40分） 2★★		
	脂　肪　燃　焼	リズム運動♪	痩せやすい体へ	腰痛さんに！	膝痛さんに！		
15：00	一　般　利　用　　（教室終了後～20分間　流水タイム） ※土・日曜日は15時～15時20分						
16：00							
17：00							
18：00							
19：00	脚力のすすめ （40分） 2★★	燃焼ウォーク （40分） 2★★	よくばりアクア （50分） 2★★★	スリムウォーク （40分） 2★★	パワー筋トレ （40分） 3★★	チェンジボディ （40分） 1★	一　般　利　用
	膝痛さんに！	脂　肪　燃　焼	水中運動総集版	痩せやすい体へ	筋　力　U　P	腰痛さんに！	
20：30	一　般　利　用　　（教室終了後～20分間　流水タイム）						

＊表の数字は運動の『きつさ』を、★は運動の『難しさ』を表しています。。（1～3、★～★★★）

（　　＝有酸素＋筋力維持　　＝有酸素　　＝筋力維持の教室です。）

＊「流水タイム」は時間内でフローマシンをご利用いただけます。開催時には1コース使用しますのでご了承ください。（日曜日は15時のみ）

＊頑張るダイエットは、陸上での筋力トレーニングを30分実施したあと、プールで有酸素運動を40分行います。

＊ 初めてプールに入られる方は個別に対応いたしますので、プールスタッフに声をおかけください。