

見沼ヘルシーランド 令和6年度 教室年間予定表



イベント・教室名	開催・開講日	実施時間	実施場所	持ち物	対象	参加費	定員	担当者	内容
はじめての太極拳	第2・第4火曜日	10:30~12:00	大広間	動きやすい服装 補給水・タオル	18歳以上	1回700円	10名程度	鈴木	ゆったりと体を動かしながら呼吸を整えていく健康増進を目的とした教室です。免疫力を高め長寿のお手伝い出来るスポーツです。
ストレッチ教室	火曜日~金曜日	11:00~11:30	アスレ	運動靴 運動できる服装	高校生から	なし	各10名程度	3F スタッフ	誰でも出来る簡単ストレッチ体操
セルフボディケアエクササイズ	火曜日	14:00~15:00	アスレ	ヨガマット(レンタル有) 動きやすい服装	16歳以上	1回800円	8名	斉木	全身のセルフマッサージ(リンパマッサージ)後は、腹式呼吸を意識したストレッチ・体幹部の筋トレや姿勢を良くするバランストレーニングを行い、体の調子を整えていきます。
子供水泳教室	火・水・木・金	①15:00~15:40 (火曜日・金曜日除く) ②16:00~16:50 ③17:00~17:50 ④18:00~18:50	プール	水泳キャップ 水着	①3歳~4歳 ②年中~小2 ③小2~小6 ④小3~中3	月謝3,900円 ※別途保険料有	8~10名 ※クラスにより 異なります	上園田	泳力の向上と団体生活への適応を主に指導を行います。通常のスクールにある進級テストは行わずに脱落者や水嫌いの子供を作らない様、独自のカリキュラムで実施する。
シニアヨガ	水曜日	10:30~11:30	大広間	動きやすい服装 補給水・タオル ヨガマット	初心者・シニア	1回1000円	15名程度	Lily	ヨガ初心者や高齢者でも行えるようにイスなどを使って行います。 ①瞑想→②ウォーミングUP→③ポーズ→④瞑想
初心者水泳教室	水曜日	14:00~14:50	プール	水泳キャップ・ ゴーグル・水着	中学生以上	なし	10名程度	中村	少人数制、ワンポイントレッスン
アクアボディコンディショニング	木曜日	12:00~12:45	プール	水着 水泳キャップ	16歳以上	1回700円	12名	斉木	ヌードルを使用し体幹部の筋力をアップ、関節の可動域を広げ柔軟性の向上させます。リラクゼーションでは自律神経系の働きを整えます。
アクアウォーキング	木曜日・金曜日	13:00~13:50	プール	水泳キャップ 水着	中学生以上	なし	各10名程度	中村	水中での関節の可動域を広げた水中健康運動
ジョイフルフラ	第1・第3火曜日	10:30~11:45	大広間	動きやすい服装 補給水・タオル	50歳以上の女性	1回1,000円	10名程度	堺	準備体操・ベーシックステップ練習のあと、ゆっくり丁寧に一曲一曲を踊り込みます。
いすに座ってのびのび健康体操	金曜日	10:45~11:45	大広間	運動できる服装	16歳以上	1回600円	10名	斉木	脳トレ、筋トレなどを含め、全身の血行を良くする体操
大人水泳教室	火曜日・金曜日	15:00~15:50	プール	水泳キャップ 水着	成人	月謝4,000円 ※別途保険料有	各6名	上園田	健康増進、維持を目的として、初心者~初中級レベルまで、楽しく独自のカリキュラムで実施
水中運動 はじめの一步!	土曜日(月3回)	12:00~12:40	プール	水着 水泳キャップ	16歳以上	1回500円	12名	斉木	足腰が心配な方も安心して参加できる初心者向けのアクアビクス
プチパーソナル(個別) トレーニング	火曜日・水曜日 木曜日・土曜日	13:00~19:00 (マンツーマントレーニング40分、 プログラム作成と説明20分) 計1時間	①アスレ ②プール	①運動できる服装・ 運動靴 ②水着・水泳キャップ・ ゴーグル	16歳以上	2,500円(60分)	各時間1名	斉木	初めてトレーニング・水中運動のやり方・自分の目的に合った運動または見直しができるマンツーマンレッスン

※予定は、場合により変更となりますので、詳しくはお問合せください。

別途入館料が掛ります



※パパママ応援ショップ優待カードをお持ちの方は、家族2名様以上のご利用で、対象者入館料4割引!



2024年 4月1日更新