

2026 八雲町 温水プール

申込期限はこちら

5/14(木)

日・月・祝日 16:00まで
火～土 20:00まで

★★ 受講者募集中!

水中運動等
トレーニング教室のご案内

開設期間 5月19日(火)～7月17日(金)のうち、
毎週木曜日、金曜日開催
但し 6/30～7/3は除く
その他、受講者限定の3日間の特別プログラム★は、こちら

対象者 町内在住の一般成人
内容 ホディケア・体幹トレーニング(定員20名)
アクアビクス(定員30名)



- ★ 有酸素&レジスタンスTRA(筋トレ)
- ★ ヨガ&ピラティス
- ★ 健康体操&ストレッチング

料金

受講料 1,600円(200円/回×8回)
" (特プ) 最大 600円(200円/日×3日)

保険料 2,000円(65歳未満の方)
" 1,200円(65歳以上の方)

※ アクアビクスは、プール利用料を別途ご負担いただきます。
お得な11回券をお買い求めください。

Day 1
5/16(土)
体育館

- ①有酸素&レジスタンス 15:30～(45分)
- ②ヨガ&ピラティス 16:30～(45分)
- ③簡単ストレッチ 17:30～(45分)
- ④有酸素&レジスタンス 19:30～(45分)

Day 2
5/17(日)
体育館

- ①有酸素&レジスタンス 10:00～(45分)
- ②健康体操 ほか 11:00～(45分)
- ③ヨガ&ピラティス 13:00～(45分)
- ④簡単ストレッチ 14:00～(45分)

Day 3
5/23(土)
体育館

- ①有酸素&レジスタンス 15:30～(45分)
- ②ヨガ&ピラティス 16:30～(45分)
- ③簡単ストレッチ 17:30～(45分)
- ④有酸素&レジスタンス 19:30～(45分)

開設期間: 水泳・水中運動等トレーニング教室 5/19～7/17 (6/30～7/3は除く)

《タイムテーブル》

曜日 時間	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
15:00～ (45分)	【年長児】 メダカ A	【年長児】 メダカ B	【小学生】 メダカ A	【小学生】 メダカ B
16:00～ (45分)	【小学生】 メダカ C	【小学生】 メダカ D	【小学生】 クロール(初級) A	【小学生】 クロール(初級) B
(休憩90分)				
18:15～ (45分)	【小学生】 クロール(初級+) E	【小学生】 クロール(初級+) F	【小学生】 クロール(初級) C	【小学生】 クロール(初級) D
19:15～ (45分)	【小学生】 クロール(初級+) G	【小学生】 クロール(初級+) H	【成人】 アクアビクス	【成人】 ボディケア&体幹TRA

※ TRAはトレーニングの略

申込先・問合せ先 八雲町総合体育館 ☎ 0137-62-2141