

八雲町
2026 **温水プール** 申込期間はこちら

4/21(火)~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