

仙台市中田温水プール健康教室案内

1クラスにつき1回

ぜ〜〜んぶ100円!



で体験できますっ

フラダンス 4 5



「世界一美しい踊り」ともいわれているフラダンスを通して、踊りはもちろんのこと、ハワイの心も伝えていきます。初めての方にも安心してご参加いただけるプログラムです。

月曜日 10:15~11:00
月4回/3,240円(税込)

バランスコーディネーション 4 5



日常生活に必要な筋力トレーニングを中心に、怪我の予防と機能改善を目的としたプログラムです。運動初心者の方でも安心してご参加いただけます。

月曜日 11:15~12:00/20:10~20:55
月4回/3,240円(税込)

はじめてヨガ 4 5



ヨガ初心者を対象としたプログラムです。簡単なヨガのポーズを行いながら、心と身体を癒やしていきます。首や肩こりの緩和、股関節・骨盤のゆがみ解消にも効果的です。

火曜日 10:15~11:00
月4回/3,240円(税込)

ボディメイクヨガ 4 5



ヨガのポーズを行いながら、より綺麗なカラダのラインを作ることを目的としたプログラムです。歪んだ骨盤を正しい位置に戻し、バランスの良い姿勢を維持できるという効果があります。

火曜日 11:15~12:00
月4回/3,240円(税込)

ZUMBA 4 5



とにかく楽しい! ラテンの音楽を取り入れたダンスエクササイズです。速いテンポのメレンゲ・レガトン、スローなサルサなど、楽しんで踊っているうちにどんどんカロリーを消費できます。

火曜日 20:10~20:55
月4回/3,240円(税込)

ピラティス 4 5



身体と心のコントロールを基本的な要素としています。どれだけ正しく行うかという「質」を重視し、現状の身体が持っている能力を発揮しやすくするプログラムです。

火曜日 21:05~21:50
月4回/3,240円(税込)

カラダいきいき筋トレ入門 4 5 オススメ



ダンベルやバーベルを使用した基本的な筋力トレーニングのフォームを習得するパートと、音楽に合わせてトレーニングするパートに分けて実施します。アンチエイジングに効果的です。

水曜日 10:30~11:15
月3回/2,430円(税込)

腰痛予防ストレッチ 3 0



腰痛に関連が深い骨盤周辺・体幹部・下肢ストレッチやエクササイズをおこないます。筋肉の緊張をほぐし、可動域を広げることによって、腰痛予防・改善をはかるプログラムです。

水曜日 11:30~12:00/21:00~21:30
月3回/1,620円(税込)

HEAT - HIIT 2 0



高強度の運動と休憩を、30秒ずつ12セット繰り返すプログラムです。実質6分間の運動ですが、運動後24時間のカロリー消費は、ランニング1時間分に匹敵するといわれています。

水曜日 20:00~20:20
月3回/1,620円(税込)

体質改善気功 4 5 オススメ



「丹田呼吸法」により自律神経を整え、心身のバランスを調整していくプログラムです。アンチエイジングやメタボ改善・免疫力向上なども期待できます。

木曜日 10:10~10:55
月4回/3,240円(税込)

カラダつくるうごく 4 5



より機能的なカラダを目指し、世界のトップアスリートが実践している科学的根拠に基づいたエクササイズで、全身の柔軟性や体幹の強化を行っていくプログラムです。

木曜日 11:10~11:55
月4回/3,240円(税込)

adidas GYM&RUN 3 0



下肢筋力を高めるエクササイズを、「音楽に合わせて」「その場で」実施するプログラムです。下半身のシェイプアップや美尻を獲得したい方にも効果的です。

木曜日 20:15~20:45
月4回/2,160円(税込)

Group Fight 4 5



ボクシングやムエタイなどの様々な格闘技の動きを、エキサイティングでハイオレイティブな音楽に合わせて楽しむプログラムです。ストレスを解消しながら徹底的に体脂肪を燃焼しましょう。

木曜日 21:00~21:45
月4回/4,320円(税込)

ダンベル&チューブ 3 0 オススメ



運動に慣れていない方や、筋力トレーニングが初めてという方でも安心です。軽いダンベルとゴムチューブを使い、正しい筋力トレーニングのフォームを獲得しながら運動しましょう。

金曜日 10:30~11:00
月4回/2,160円(税込)

バレトン 4 5



ニューヨーク発の、バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせ、裸足で行うボディメイクエクササイズのクラスです。しなやかに動く強靭なカラダを手に入れましょう。

金曜日 20:15~21:00
月4回/3,240円(税込)

やってみよう /
体験会実施中
上記15種類・17クラスで開催!

【料金】全クラス100円 (税込)
【期限】3月1日(月)~3月26日(金) まで
【申込】ご予約後、窓口にて申込・入金となります。
※複数のお申込みも可能ですが、1クラスごとにご入金が必要です。
※参加の際はマスク着用、体調の確認にご協力ください。

仙台市中田温水プール健康教室案内

1クラスにつき1回

ぜ〜〜んぶ100円!



で体験できますっ

運動が不安・・・そんなあなたはプールから!

コース曜日	水曜日 ※月3回
時間	10:30~11:30
定員	30名
料金	年間登録料 ¥2,160 月会費 ¥3,240



浮力が膝や腰に優しい!
初心者でも安心!

水中ウォーキング&初心者水泳コース

水の特性である「浮力」によって、膝や腰への負担を軽減しながら運動出来ます。また「抵抗」により、心地よい負荷をかけられます。これから運動を始めたい方、陸上の運動が不安な方、ぜひ水中ウォーキングを始めませんか?

成人スイミングスクール ※泳法の習得を目指します。				
コース・曜日 (週1/月4回)	時間	対象	定員	料金
火曜スイム	10:30 ~	初級⇒クロール、背泳ぎ 中級⇒平泳ぎ、バタフライ	各 45名	月会費 ¥4,320
金曜スイム	11:30	上級⇒4泳法の向上 (18歳以上)		

成人アクアスクール ※水中エクササイズです。				
コース・曜日 (週1/月4回)	時間	対象	定員	料金
月・木 アクアビクス	10:30 ~	運動初心者 楽しく動きたい方	各 50名	月会費 ¥4,320
水曜日 水中WK&初心者水泳	11:30	膝や腰に不安のある方 泳ぎの基本を知りたい方		月会費 ¥3,240

＼ やってみよう /

アクアビクスも! 水泳も!
水中ウォーキングも!
どれを体験してもOK!

【料金】100円 (税込)

【期限】3月1日(月)~3月26日(金)まで

【申込】ご予約後、窓口にて申込・入金となります。

※複数のお申込みも可能ですが、1クラスごとにご入金が必要です。

※水着、キャップは必ず着用です。必要に応じてゴーグルをご用意ください。