

2026年 1月～3月

## プール当日参加プログラム

| 時間    | 月                                                  |      | 火                                      |                                                                                                          | 水                                                       |      | 木                                         |                           | 金                                       |      |
|-------|----------------------------------------------------|------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|------|
|       | 1.0m                                               | 2.5m | 1.0m                                   | 2.5m                                                                                                     | 1.0m                                                    | 2.5m | 1.0m                                      | 2.5m                      | 1.0m                                    | 2.5m |
| 10:00 | <div>📖 初心者の方におススメです</div>                          |      | みんなでハイドロ<br>10:00-10:45<br>須山祐子【定員15名】 | <div>注) スキンダイビング<br/>受付時間、料金が<br/>異なります</div> <div>10:30～受付<br/>参加料 1,290円<br/>高校生以上の<br/>経験者対象クラス</div> | ウォーク&ジョギング<br>10:00-10:45<br>土屋里恵【定員15名】                |      | ウォーク&エクササイズ<br>10:00-10:45<br>山本恵子【定員30名】 | <div>📖 初心者の方におススメです</div> |                                         |      |
| 11:00 | <div>水中健康教室<br/>11:15-11:45<br/>土屋里恵【定員15名】</div>  |      | 体力向上アクア<br>11:00-11:45<br>須山祐子【定員30名】  |                                                                                                          | アクアビクス<br>11:00-11:45<br>土屋里恵【定員30名】                    |      | アクアシェイプ<br>11:00-11:30<br>山本恵子【定員30名】     |                           | アクアビクス<br>11:15-11:45<br>上田悦子【定員15名】    |      |
| 12:00 |                                                    |      | 都度教室<<平泳ぎ>><br>12:15-12:45<br>【定員20名】  | スキンダイビング<br>トレーニング<br>12:30-13:30<br>【定員12名】                                                             | <div>📖 初心者の方におススメです</div>                               |      |                                           |                           |                                         |      |
| 13:00 | <div>はじめてアクア<br/>13:15-13:45<br/>土屋里恵【定員15名】</div> |      | アクアサーキット<br>13:00-13:45<br>須山祐子【定員15名】 |                                                                                                          | ウォーク&ストレッチ<br>13:15-13:45<br>土屋里恵【定員25名】                |      | 都度教室<<背泳ぎ>><br>13:15-13:45<br>【定員20名】     |                           | 都度教室<<バタフライ>><br>13:15-13:45<br>【定員20名】 |      |
| 14:00 | <div>連続参加はアクアプログラム(太粋)<br/>同士のみ対象です</div>          |      |                                        | 都度教室<<スタート>><br>14:00-14:30<br>【定員15名】                                                                   | <div>200m以上泳げるかつ2分<br/>以上の立ち泳ぎができる方が<br/>参加いただけます</div> |      | 都度教室<<スタート入門>><br>14:00-14:30<br>【定員15名】  |                           |                                         |      |

🏊 都度教室の泳法については、変更になる場合がございます。予めご了承ください。

都度教室の泳法については、変更になる場合がございます。予めご了承ください。

## 【開催日程カレンダー】

※『グレー』の日程は開催がございません。

26年1月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

26年2月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

26年3月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

参加料

1. プログラムのみ参加の方 940円(プール2時間入場料700円込)
2. アクアプログラム連続参加の方 プラス240円(アクアプログラムの間90分以内)

※中学生以上からご参加いただけます。  
 ※全クラス、教室開始30分前から受付を開始します。  
 ※参加申込後の返金はいたしませんのでご了承ください。  
 ※アクアプログラムのみ連続参加の対象となります。

## プログラムのご案内

| 教室名                                                       | 強度                                             | 時間             | 定員             | 教室内容                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 水中健康教室                                                    | ☆☆☆～<br>★★★★                                   | 30分            | 15名            | 膝・腰痛・肩こり等の機能改善を目的としたプールエクササイズです。                                                            |
| はじめてアクア                                                   | ☆☆☆～<br>★★★★                                   |                |                | アクアビクスの基本動作や水中での体重移動、身体の動かし方を覚えるクラスです。アクアビクスに参加した事のない方にお勧めです。                               |
| みんなでハイドロ                                                  | ☆☆☆～<br>★★★★                                   | 45分            | 15名            | 初めての方から慣れている方までハイドロトーン(器具)を使用してシェイプアップやストレッチを水中で行います。※初回の方はご説明がございますのでお早めにお越し下さい。           |
| 体力向上アクア                                                   | ☆☆☆～<br>★★★★                                   |                | 30名            | 体力の維持・回復、向上のためのプールエクササイズです。                                                                 |
| アクアサーキット                                                  | ☆☆☆～<br>★★★★                                   |                | 15名            | ヌードル、ハイドロのベル(手の抵抗具)を使用して有酸素運動と筋トレを交互に行うプログラムです。                                             |
| ウォーク&ジョギング                                                | ☆☆☆～<br>★★★★                                   |                | 15名            | 水中を歩行、走る事で無理なく運動不足を解消していきます。                                                                |
| ウォーク&ストレッチ                                                | ☆☆☆                                            | 30分            | 25名            | 陸上だけでは伸びにくい関節のストレッチや水中でのいろいろな歩行と効果をご紹介します。初心者の方でも安心してご参加いただけます。                             |
| ウォーク&エクササイズ                                               | ☆☆☆～<br>★★★★                                   | 45分            | 30名            | 水中歩行と水中トレーニングを行うクラスです。初心者の方でも気軽にご参加いただけます。                                                  |
| アクアシェイプ                                                   | ☆☆☆～<br>★★★★                                   | 30分            |                | 有酸素運動効果に加え、筋トレも行いながらボディシェイプしていくクラスです。                                                       |
| アクアビクス                                                    | ☆☆☆～<br>★★★★                                   | 水：45分<br>金：30分 | 水：30名<br>金：15名 | アクアビクスの基本動作に加え、方向転換やリズム変化などさまざまなバリエーションを楽しむクラスです。                                           |
| 平泳ぎ水泳教室                                                   | どなたでも<br>参加できます                                | 30分            | 20名            | 平泳ぎの足(キック)の習得からコンビネーションの習得を目指して練習します。コーチが泳力を見て、メニューを組みます。                                   |
| バタフライ水泳教室                                                 |                                                |                |                | バタフライのキックやコンビネーションの習得を目指して練習します。1回完結でのレッスンになります。コーチが泳力を見て、メニューを組みます。                        |
| 背泳ぎ水泳教室                                                   |                                                |                |                | 背泳ぎのキックやコンビネーションの習得を目指して練習します。1回完結でのレッスンになります。コーチが泳力を見て、メニューを組みます。                          |
| 飛込みスタート水泳教室【入門編】                                          | 200m以上泳げる<br>かつ2分以上の<br>立ち泳ぎができる方が<br>参加いただけます |                | 15名            | 立ち上がりからの飛込みの習得を目指して練習します。(※スタート台からは飛び込みません)水深2.5mで行います。1回完結でのレッスンになります。コーチが泳力を見て、メニューを組みます。 |
| 飛込みスタート水泳教室                                               |                                                |                |                | スタート台からの飛込みの習得を目指して練習します。水深2.5mで行います。1回完結でのレッスンになります。コーチが泳力を見て、メニューを組みます。                   |
| スキндаイビングトレーニング                                           | スキндаイビング<br>経験者                               | 60分            | 12名            | 潜降浮上法・スノーケルクリア・耳抜き等を行います。練習距離を延ばし反復回数を多くする等負荷をより高めた練習です。毎週定期的に通えない方向けです。                    |
| ☆強度表記について                                                 |                                                |                |                |                                                                                             |
| ☆☆☆ 【すべての方向け】 水に入るのが初めての方でも水泳上級者の方でも楽しんでいただけるプログラムです。     |                                                |                |                |                                                                                             |
| ★★★★ 【水中エクササイズに慣れてきた方、初・中級者向け】 強度があり、高い運動効果が期待できるプログラムです。 |                                                |                |                |                                                                                             |
| ★★★★ 【水中エクササイズに慣れてきた方、上級者向け】 難度・強度とも高い、水中運動の経験者向けプログラムです。 |                                                |                |                |                                                                                             |

### 1. プログラムのみ参加の方 940円 (プール2時間入場料700円込)

◎プログラム開始5分前までに参加料金940円のお支払い、更衣室で着替えを済ませてプールサイドにお集まりください。

### 2. アクアプログラム連続参加の方 プラス240円 (アクアプログラムの間90分以内)

◎同じ曜日で複数アクアプログラム受講を希望する方は、2プログラム目からは1プログラムにつきプラス240円でご参加できます。(都度教室・定期教室・プライベートレッスンとの連続は通常料金)

◎入場カードは2時間まで有効です。時間延長(超過料金)につきましては各自ご負担ください。(1時間350円)

◎各クラス定員がございます。定員になり次第、受付を終了いたしますのでご了承ください。

◎健康状態に不安のある方は医師等にご相談の上、ご参加ください。また、水着・スイムキャップ・タオル等は各自お持ちください。

《下記事項に同意いただける方がアクアビクス・4泳法・飛込みスタート・スキンドイビングの各水泳教室にご参加いただけます》

◎私は、横浜国際プール プール教室参加にあたり、記載された事項に同意し、遵守いたします。

◎自身の健康状態については、自己の責任において十分に確認し、諸施設の利用に耐え得る健康状態であることを申告します。

◎妊娠・医師に運動を制限されている場合は教室に参加できないこと、入金後の教室の変更や返金はできないことを確認の上、申し込みます。(妊娠・転居・病気・けが含む)

◎教室中の怪我については然るべき保険に加入してありますが、お客様一人ひとりの保険となっております。当社に故意又は重大な過失がない場合は責任を負いかねます。

◎教室参加にあたり施設スタッフの指示に従います。

※参加対象は中学生以上になります。

横浜市都筑区北山田7-3-1 ☎ 045-592-0453 <http://www.waterarena.jp/>

