

2021年/2022年

プールレッスン年間カレンダー

松本クレーンセンター余熱利用施設

〒390-0851 松本市島内7412 Tel.0263-48-1110 Fax0263-48-1355

営業時間 AM10:00~PM21:00

休館日

(最終入場は、20:30まで)

- 第1クール
- △→第2クール
- 第3クール



4月 (26日)

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	

5月 (28日)

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					

6月 (21日)

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			

7月 (29日)

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

★ 無料アクアのみ開催

8月 (31日)

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				

★ 無料アクアのみ開催

9月 (26日)

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		

10月 (27日)

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						

11月 (12日)

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			

12月 (24日)

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	

1月 (27日)

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	30
30	31					

2月 (24日)

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				

3月 (28日)

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	



プールレッスンのご案内

「浮力」「抵抗」「水圧」など、水の特性を生かした、水中で行う有酸素運動です。

健康増進・ストレス解消・体力向上など、多くの効果が期待できます。

また、水中での運動は関節などへの負担も軽減されることから、幅広い年齢層の方が楽しめる運動です！

月	アクアビクス	13:20~14:00	古畑
	脂肪燃焼効果アップ。はじめての方でも安心してご参加いただけます。		
水	無料アクアビクス	19:30~20:10	田中
	ウォーキングを中心にシンプルな動きを組み合わせ、シェイプアップ効果・筋力アップ効果を出していきます。		
木	アクアエクササイズ	13:20~14:00	古畑
	アクアビクスを中心にウォーキング、ジョギング、筋トレなど様々なエクササイズで楽しく効果的に健康増進します。		
金	アクアダンス	10:30~11:10	川上
	音楽を楽しみながら、水中で体を動かしていきます。水の浮力・抵抗を使って脂肪燃焼していきましょう。		
土	無料アクアビクス	19:30~20:10	三沢
	初心者の方からご参加いただけます。シンプルな動きを組み合わせ、シェイプアップ効果・筋力アップ効果を出していきます。		
日	アクアビクス	10:30~11:10	遠藤
	音楽や動きの組み合わせを楽しみながら全身を動かすクラスです。シェイプアップ効果・ストレス解消に効果的です。		

第1クール 2,090円 (税込) ■期間中のすべてのレッスンに参加できます。
期間 4/12~7/16

第2クール 2,090円 (税込) ■期間中のすべてのレッスンに参加できます。
期間 8/23~11/26

第3クール 2,090円 (税込) ■期間中のすべてのレッスンに参加できます。
期間 11/29~3/18

申し込み：2階総合受付にて