

2023年/2024年 プールレッスン年間カレンダー



第1クール ○	第2クール ◇	第3クール △	休館日
------------	------------	------------	-----

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						

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			

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	

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					

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		

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

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				

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	

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						

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			

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		

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						

松本クリーンセンター余熱利用施設

〒390-0851 松本市島内7412 TEL0263-48-1110 Fax0263-48-1355

営業時間 AM10:00~PM21:00 (最終入場は、20:30まで)



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
	脂肪燃焼に効果大！！初めての方でも安心して楽しくご参加いただけます。		
	無料アクアビクス	19:30~20:10	三沢
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。			
水	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。		
木	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。		
	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。			
金	アクアエクササイズ	11:00~11:40	古畑
	水中で音楽に合わせて体を動かしたり、道具を使って筋トレやストレッチを行います。シェイプアップ、ストレス解消に効果的です。初めての方でも大丈夫！無理なくご参加いただけます。		

◎申し込みは、2階総合受付にて承ります。

第1クール 2,090円(税込)

開催期間： 4/10~7/14

■期間中のすべてのレッスンに参加できます。

第2クール 2,090円(税込)

開催期間： 8/21~12/8

■期間中のすべてのレッスンに参加できます。

第3クール 2,090円(税込)

開催期間： 12/11~3/18

■期間中のすべてのレッスンに参加できます。