



市内在住・在勤の
15歳以上対象
(中学生を除く)

《フールプログラム》

平成23年4月～平成24年3月の日程（年末年始休館／12月29日～1月3日）

休館日／第1・3月曜日休館となります。

※ただし、5/2・7/19・9/20・12/19は、開館いたします。

さわやかアクアピクス
23年度より
バージョンアップ！
皆様のご参加
おまちしてます

★換水・清掃のお休み
平成24年2月20日（月）
～23日（木）

★申込方法／当日直接会場へ ※祝日は実施しません。

曜日	教室名	会場	時間	持ち物	プログラム内容及び対象	備考
火曜日	さわやかアクアピクス ★レベルアップ (約60分)	屋内プール	14:00～ 15:00	水着 水泳帽子	2か月を1サイクルとし、ベーシックアクア、アクアダンス、シェイプアップアクア、ヌードルアクアの4パターンを取り入れ、レベルアップを図っていきます。	祝日及び 6/21・2/21を 除く
4/8～ 金曜日 (偶数月)	さわやかアクアピクス ★アクアダンス (約60分)				主に、簡単なステップから楽しく音楽に合わせる水中エアロピクスを実施します。	祝日及び 8/12を 除く
金曜日 (奇数月)	さわやかアクアピクス ★アクアシェイプ (約60分)				主に、各部位の筋バランスを整えるアクアシェイプを実施します。	祝日を除く
月曜日 (休館日以外)	水中 ウォーキング (約30分)	屋内プール	9:10～ 9:40	水着 水泳帽子	水の浮力・水圧・抵抗を利用したウォーキング。 膝や腰に負担をかけないよう体脂肪燃焼を行います。体力に自信のない方でも安心してご参加ください。	祝日を除く
水曜日			9:20～ 9:50			祝日及び 6/22・2/22 を除く
木曜日			祝日及び 6/23・2/23 を除く			
水曜日	水中運動 (約60分)	屋内プール	14:00～ 15:00	水着 水泳帽子	水の特性を利用した水中運動教室。 アクアウォーキングから水中筋力トレーニングまで様々なアクアエクササイズを行ないます。泳げない方、また性別を問わずご参加ください。	祝日及び 6/22・2/22 を除く
月曜日 (休館日以外)	スイム練習会 (約60分)	屋内プール	19:00～ 20:00	水着 水泳帽子 ゴーグル	スピード・持久力向上を目的とした中上級者向けの練習会です。（*主に競泳種目の練習会）	祝日を除く

※ 日程が変更・休講になる場合があります。毎月発行している総合体育館月間予定表またはお電話にてご確認のうえ、ご参加ください。

参加する際の注意事項



★ 当日の健康状態を十分にご確認のうえ、ご参加ください。

(1) 水着、タオル、水泳帽子、ゴーグル（スイム練習会）をご用意ください。

トレーニング室またはプール利用券（400円）をご購入のうえご参加ください。

(2) なお購入時間より2時間30分（150分）以内であれば、トレーニング室・ランニングコース・屋内プールの併用利用ができます。※利用単位時間を超えた場合、1時間につき160円の超過料金がかかります。

市内在住の65歳以上の方・市内在住の身体に障害をお持ちの方と付き添いの方は200円でご利用できます。

(3) ※65歳以上の方は、住所・年齢の確認できる証明書による申請が必要です。障害者の方は障害者手帳の提示をお願いいたします。

(4) 15歳以上（中学生を除く）の参加に限らせていただきます。お子様連れでのご参加はできません。

(5) 荷物等は、更衣室のロッカーをご利用ください。なお、貴重品は地下1階プール受付横の貴重品ロッカーをご利用ください。

(6) 各プログラムへの途中参加は、他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。

(7) 各プログラムの事前予約は不要です。開始時間までにお越しください。
プログラムによっては参加人数に制限をさせていただく場合がありますのであらかじめご了承ください。

(8) 参加中の事故について、応急処置まではいたしますが、その後は各自で処置願います。

(9) 運動の制限をされている方は、主治医とご相談の上、ご参加ください。
また病気をお持ちの方や、年齢的に心配な方も医師の指導を受けてから運動されることをおすすめします。



発行／作成 調布市総合体育館 指定管理者 社団法人調布市体育協会
〒182-0011 調布市深大寺北町2-1-65 電話 042-481-6221

