



中学生
以上対象

水中プログラム

2021年度

自分のライフスタイルに合わせて①～④の教室から好きな教室を(複数選択可能)を選んで参加できます。

月2回コース
月会費 **2,090円**

月4回コース
月会費 **4,180円**

無制限コース
月会費 **6,270円**

※プール入館料込み 表示価格はすべて税込価格

無制限コース特典

教室以外も
泳ぎ放題

●入会時にご用意
いただくもの

- ・月会費2か月分
- ・銀行の通帳と届出印 (山陰合同銀行またはJAしまね)
※ゆるらく水中運動、プールリハ教室は必要ありません

1 水中ウォーキング

水中での効果的なウォーキングを学べる教室です。膝・腰への負担を軽くした運動ができ、膝痛・腰痛予防、改善にもピッタリ!

月曜日(月2回) / 15:00~15:45

強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★

2 水泳レッスン(初級)

水慣れからクロール・背泳ぎの習得を目的としたクラスです。初めての方にオススメ!

毎週木曜日 / 15:00~15:45
毎週土曜日 / 10:30~11:15

強度 ★★★☆☆ 難易度 ★★★★★

3 水泳レッスン(中級)

クロール・背泳ぎの泳力向上と基礎的な平泳ぎ、バタフライの習得を目的としたクラスです。

毎週土曜日 / 10:30~11:15
毎週土曜日 / 19:00~19:45

クロールで
15m泳げる方

強度 ★★★☆☆ 難易度 ★★★★★

4 いきいき水中運動

膝や腰などの関節の負担を軽減しながら、全身の運動や運動あそびを取り入れた教室です。介護予防に役立つシニア向けの教室です。

毎週木曜日 / 10:30~11:15 対象 / 65歳以上

強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★



ゆるらく水中運動 ~15分でお手軽に水中運動~

水中ゆるらくウォーキング

水中での基本的な姿勢や正しい歩き方を学べる教室です。プールでどんな運動をしたら良いか悩んでいる方、プールで運動を始めたい方におすすめです。

毎週月曜日 / 10:30~10:45

参加費 / プール会員(1カ月・3カ月・1年・家族・企業)・プールプログラム会員 無料
一般 550円 65歳以上 320円

強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★

水中ゆるらくフィットネス

水の特性を活かしながら、音楽に合わせて身体を動かすプログラムです。心肺機能の向上とシェイプアップに効果的です。

毎週月曜日 / 11:00~11:15

強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★

雲南市立病院
理学療法士による

プールリハ教室

医師や保健師、栄養士等から運動療法を勧められた方や退院後のリハビリを支援する教室です。

毎週木曜日 / 13:30~(時間は要相談) 要予約
会費 / 1回 1,260円 ※申込には医師の意見書が必要です。

■プールご利用の注意

- ・酒気を帯びている方、心疾患、伝染性疾患のある方、医師から運動を禁止されている方はご利用できません。
- ・入水時はスイミングキャップの着用をお願いします。

■新型コロナウイルス感染症予防対策

- ・プールは国の定める衛生基準に基づき、室内換気、プール水の循環、次亜塩素酸ナトリウムで殺菌消毒し、水質検査を常時行っています。
- ・更衣室内ロッカー等除菌を行っています。