







島根県立水泳プール スポーツ教室

おとなのコース

夏期 令和8年7月1日(水)～8月27日(木)

※詳細は裏面日程表に記載しています

エンジョイスイム 15名 一般の方向け水泳教室です！ 各種泳法の取得を目指して泳ぎます。 ★開催日 木曜日 9:00～10:00 	エンジョイアクア 23名 水中ウォーキング・ストレッチ・アクアビクスなど音楽に合わせて楽しくアクアエクササイズを行います！ ★開催日 火曜日 19:00～19:45 金曜日 9:00～9:45 	機能改善アクア・体操 23名 水中ウォーキングやストレッチを中心に、腰痛・膝痛・肩こりを緩和します。身体全体の筋力バランスを整え、機能改善を図ります！ ★開催日 水曜日 13:30～14:15 
ボディリセットヨガ 15名 日常生活で生じる不具合を呼吸とヨガのアーサナを通して心身のバランスを整えます。 ★開催日 火曜日 10:00～11:00 火曜日 19:00～20:00 木曜日 13:30～14:30 	骨コツメンテナンス 15名 複数のメニューを組み合わせ、筋肉のコリ・緊張をリセットし、身体を本来の状態に戻して日常生活に必要な体づくりを目指します！ ★開催日 火曜日 13:30～14:30 水曜日 19:00～20:00 	モーニングピラティス 15名 ピラティス 15名 エクササイズにより体の歪みを治し、肩こりや腰痛などの痛みの改善や全身の引き締め効果があります！ ★開催日 金曜日 モーニングピラティス 9:15～10:15 ピラティス 10:30～11:30 

参加料

4,500円(5回)

2つ目以降の教室は3,600円

新規の方はスポーツ安全保険への加入が必要です。

一般：2,000円、65歳以上：1,200円

※申込後の返金はできません

ZUMBA®gold 15名

活動的なシニア、フィットネス初心者向けで、音楽に合わせて安全でゆっくりとした動きを取り入れながら体を動かします！

★開催日

水曜日 9:30～10:30



6月18日(木)

10時～

申込受付開始！

⚠️⚠️申込は先着順となります⚠️⚠️

- ・定員になり次第締め切らせていただきます。
- ・代理申込、電話申込はできません。
- ・当日は申込書、参加料、保険料(新規の方)をお持ちいただきご来場ください。

主催：公益財団法人 島根県スポーツ協会

主管：島根県立水泳プール

後援：松江市

島根県立
水泳プール

詳細は公式HPをご覧ください！⇒

☎ 0852-26-4583

〒690-0015 松江市上乃木10丁目4-2

