

天童市健康増進施設Re play! TENDO レッスン紹介

プールプログラム

種類	内容
アクアウォーク ウォーク60 エンジョイウォーク	健康維持・運動不足解消、ひざ・腰・肩の痛みを緩和する目的に、ウォーキング、ストレッチングなどを行います。
アクアシェイプ	水の抵抗を活かしたいろいろな動きを楽しむ水中エクササイズ。持久力アップやシェイプアップに効果的な全身運動が行えます。
初心者水泳	プール内で自由に動かせる様に、歩く、潜る、浮く、進む等 水慣れを中心とした練習をします。
初級水泳	木曜日、金曜日は月替りで4種目を練習します。(400m～500m前後) 水曜日(夜)は週替りで4種目を練習します。(800m前後)
中級水泳	4種目を1200m前後泳ぎます。
上級水泳	週替りで4種目のフォーム練習やタイムアップ練習を行います。(1700m前後)
上級・中級水泳	金曜(午前)土曜(午後)火曜・木曜・金曜(夜)中級1300m前後、上級1700m前後。泳力・体力向上を目指し練習。

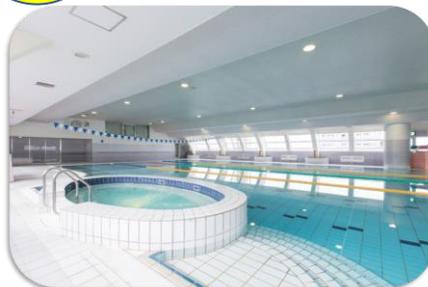
スタジオプログラム

種類	必要	内容
コンディショニング&簡単エアロ	必要	バランスのよい体づくりを目指し初級者向けのエアロビクスを行います。
ZUMBA®	必要	世界各国のリズムに合わせて楽しく体を動かす脂肪燃焼系エクササイズ。
ペルビックストレッチ	不要	骨盤を支えているインナーマッスを動かすことで骨格を整えます。
リトモス	必要	リトモスは、11曲の音楽に合わせた楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。
リトモス&ダンスストレッチ	必要	
リトモス&ボル・ド・ブラ	必要	



レッスンスケジュール

火曜日		水曜日		木曜日	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
11:15～(60分) マスターズ水泳 (中級・上級)	14:30～(60分) コンディショニング& 簡単エアロ	11:15～(60分) ウォーク& 初級水泳	13:30～(60分) ペルビックストレッチ	11:15～(60分) 初級水泳 (月替)	★1, 3週目限定 11:00～(60分) ZUMBA®
13:15～(60分) アクアウォーク		13:15～(60分) 中級水泳		13:15～(60分) ウォーク60	
14:30～(60分) 中級水泳		14:45～(60分) アクアシェイプ		14:30～(60分) 初心者水泳	
19:00～(60分) 中級・上級水泳		19:00～(60分) 初級水泳 (週替)		18:45～(60分) 中級・上級水泳	
金曜日		土曜日		日曜日	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
11:15～(60分) マスターズ水泳 (中級・上級)	11:30～(60分) リトモス	13:15～(60分) 中級・上級水泳	11:00～(75分) リトモス& ボル・ド・ブラ		
13:15～(60分) エンジョイウォーク					
14:30～(60分) 初級水泳 (月替)					
19:00～(60分) 中級・上級水泳					



プールレッスン料金

- ・レッスン料：600円
- ・月間パスカード：4,500円
- (1日1回レッスン受講可能)
- ※入館料別途700円

スタジオレッスン料金

- ・レッスン料：800円
- ・月間パスカード：5,500円
- (1日1回レッスン受講可能)
- ※入館料別途500円

どなたでも利用可能。1回ずつできるから、いつでも通える！



☎023-676-5580