






# 市民プールを利用しよう





市内には西河原市民プール、五十鈴市民プールがあります。水中で行うアクアビクスや、トレーニング室で行うヨガ、健康体操など様々な教室があります。自分に合った教室を探してみましょう。


施設名	<b>五十鈴市民プール P.53</b>	
住所	五十鈴町11-13	
問合せ先	072-635-7700	


教室名	<b>健康体操 (65歳以上)</b>	
開催日	水曜日 10:15~11:00 金曜日 10:15~11:00 ※どちらかの曜日で週1回	
料金	10,500円 (全11回)	
内容	参加者に合わせた内容で、その日の身体の調子を聞いて身体を動かしていきます。歩き方や身体の使い方を一緒に学んで整えましょう。	


教室名	<b>ヨガ</b>	
開催日	月曜日 11:45~12:45 水曜日 18:45~19:45 木曜日 10:15~11:15、18:45~19:45 日曜日 17:00~18:00、18:30~19:30 ※週に1回固定曜日、時間で選んでください。	
料金	13,500円 (全11回)	
内容	最初出来なかったポーズがいつの間にか出来るようになる、続けることで身体の動きが変わる事を実感できる教室です。	


教室名	<b>アクアビクス</b>	
開催日	月曜日 13:15~14:15 土曜日 16:00~17:00 ※どちらかの曜日で週に1回	
料金	14,200円 (全11回)	
内容	水中ならできる！動ける！水の力を利用して楽しく身体を動かしませんか。	


施設名	西河原市民プール P.13	
住所	西河原3-2-38	
問合せ先	072-621-9715	

教室名	健康体操（65歳以上）	
開催日	水曜日 14：00～15：00	
料金	12,500円（全11回）	
内容	運動初心者など体力に不安のある方向けの教室です。上靴を持参ください。	

教室名	ヨガ	
開催日	月曜日 11：00～12：00、水曜日 12：30～13：30 木曜日 10：30～11：30、土曜日 13：00～14：00 日曜日 10：30～11：30 ※週に1回固定曜日、時間	
料金	12,500円（全11回）	
内容	マットの上で行うポーズを中心に身体を動かしていきます。	

教室名	かんたんエアロ	
開催日	月曜日 13：00～14：00、土曜日 11：30～12：30 ※どちらかの曜日で週1回	
料金	12,500円（全11回）	
内容	音楽に合わせてステップを踏む有酸素運動です。マットを使ったストレッチ体操もあります。上靴を持参ください。	

教室名	アクアビクス	
開催日	水曜日 10：50～12：00、金曜日 18：40～19：50	
料金	14,200円（全11回）	
内容	水中で身体を動かす事で身体に負担をかけずに、バランス良く筋力アップできます。	

教室名	ウォーキング	
開催日	水曜日 12：15～13：00、金曜日 13：30～14：15	
料金	12,500円（全11回）	
内容	ウォーキングを中心に、水中で行うストレッチや筋トレも取り入れた内容になっています。	