

週間スケジュール表

曜日	月		火	水		木		金		土		日	
	プール	多目的室		プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室
10:00													
11:00	⑤ やさしい水中運動教室★ 10:30～11:30			⑥ 体力づくり水中運動教室★★ 10:30～11:30		⑨ 健康よくばり教室★ 11:05～11:30		⑩ 健康いきいき教室★ 13:30～14:30		① 園児水泳教室 10:00～10:45		⑭ かんたんストレッチ 10:30～11:00	
12:00										④ 小学生水泳教室 11:00～11:50			
13:00													
14:00	⑦ 初心者水泳教室★★ 14:00～15:00		休館日	一部 団体利用 14:00～15:00	一部 団体利用 14:00～15:00	⑥ 体力づくり水中運動教室★★ 14:00～15:00		⑤ やさしい水中運動教室★ 14:00～15:00		⑬ らくらく水中運動 14:00～14:30		⑮ バランスボールエクササイズ 14:00～14:30	
15:00													
16:00				② 小学生低学年水泳教室 16:00～16:50		② 小学生低学年水泳教室 16:00～16:50		① 園児水泳教室 16:15～17:00					
17:00					③ 小学生高学年水泳教室 17:00～17:50		④ 小学生水泳教室 17:10～18:00						
18:00													
19:00		⑪ カラダ改善フィットネス★★ 18:30～19:30				⑧ シェイプアップスイミング★★ 19:00～20:00							

※夏季のプール一般利用について 7月～8月の平日は、町内の小学校優先でプールを使用する場合があります。



お車でお越しの方

伊那ICから約50分、中津川ICから約80分
※駐車場はプール建物南側の大手町駐車場をご利用いただき駐車券を館内までお持ちください。(3時間半まで無料)

バスをご利用の方

『木曾町温水プール』下車徒歩約1分

最寄駅

JR中央本線『木曾福島駅』から徒歩15分



木曾町温水プール

教室受講生募集!!

教室期間：令和2年4月4日(土)～令和2年9月12日(土) 全21回

※基本は毎週開催となりますが、祝日や連休によりその限りではございません。

申込方法

◎当センター受付にて、申込用紙記入の上手続きをお取りください。
・電話・FAX・メールでの申込みはできません。

◎申込書をお預かりした後、受講が決まり次第、郵送にて通知いたします。
その後、当センター受付にて受講料金をお支払いいただき、申込みが完了となります。

送迎のご案内・申込方法

- ◎「交通手段がない」など当センターまでお越しいただくことが困難な方のために送迎サービスをしております。ご希望の方は、申し込みの際に受付へお申し出ください。
※送迎は、対象教室に限ります。詳しくは内ページをご覧ください。
- ◎三岳地区・開田地区・日義地区が優先となりますが、福島地区の方でもご相談ください。
※なるべくご自宅、あるいはご自宅の近くまでお伺いいたしますが、申込数により要望に添えない場合もございますので予めご了承ください。(乗車場所をご相談ください。)

受講決定の方法

◎申込数が定員を超過した場合は、抽選をいたします。
抽選に関する詳細は、該当される方へ郵送でご連絡申し上げます。

新規申込期間

◎令和2年3月1日(日)～3月9日(月) 10:00～20:00 ※火曜日は休館日

※申込期間を過ぎても定員に満たない教室は、定員に達するまで随時申込みを受付しております。
※継続参加者から順番に申込を行っておりますので、教室によっては締切っていることもございます。

受講料金

初回申込特典！(第1回目から参加の方のみ)

- 特典① 途中参加に比べ、1回あたりの参加料金がお得になっています！
- 特典② 子ども教室に限り、ご兄弟については2人目以降の参加料金がお得になりました！
- 特典③ 教室申込、2本目以降がお得になりました！

料金表

	初回からの参加の場合	途中参加の場合
・一般 ※2本目以降	15,000円(全21回分) ※12,000円(全21回分)	740円/回×残り回数分
・子ども(園児～小6) ※2本目以降 ※2人目以降(兄弟割)	15,000円(全21回分) ※12,000円(全21回分)	
・高齢者(65歳以上) ※2本目以降	13,000円(全21回分) ※11,000円(全21回分)	640円/回×残り回数分

(年齢区分は受講開始日時時点の年齢で決定いたします。)



プール

子ども水泳教室

教室名	曜日	時間	定員	内容・目的	対象者
①園児水泳教室	金	16:15～17:00	20名	水慣れ・水遊びを中心に泳ぐ楽しさや、泳ぎの基本姿勢をたくさんのお友達と学んでいきます。	園児(年少～年長)
	土	10:00～10:45			
②小学生低学年水泳教室	水	16:00～16:50	20名	水慣れからバタ足・クロールの基本を泳力にあわせて学んでいきます。	小学生低学年(1・2・3年生)
	木	16:00～16:50			
③小学生高学年水泳教室	木	17:00～17:50	20名	クロールの基本練習(キック、呼吸、姿勢)を中心に、各種目の泳ぎを学んでいきます。	小学生高学年(4・5・6年生)
④小学生水泳教室	金	17:10～18:00	20名	小学生は、誰でも参加できる全学年対象の水泳教室です。	全学年対象
	土	11:00～11:50			

※子ども水泳教室は、レベル分け(班分け)して行いますが、基本は泳ぎの苦手なお子さんを中心にプログラムを進めていきます。

大人水中運動教室

※★の数は運動強度を表し、数が多いほど強度が高くなります。

教室名	曜日	時間	定員	内容・目的	対象者の目安	強度
⑤やさしい水中運動教室	月	10:30～11:30	15名	水の抵抗を利用し、筋肉を使った簡単な運動や水中ウォーキングなどを楽しみ、運動不足解消や生活習慣病予防を目的とします。 ※泳ぐことはありません。	おおむね65歳以上の方	★
	金	14:00～15:00				
⑥体力づくり水中運動教室	水	10:30～11:30	15名	水の抵抗を利用した筋力トレーニングや水中ウォーキングで気持ちよく身体を動かします。脂肪燃焼や基礎体力をつけることを目的とします。 ※泳ぐ練習をすることもあります。	一般成人～おおむね60歳代までの方	★★
	木	14:00～15:00				
⑦初心者水泳教室	月	14:00～15:00	15名	水泳の初心者で、泳ぎの基礎を習得したい方、25mを気持ちよく泳げるようになりたい方を対象に行います。	一般成人～おおむね60歳代までの方	★★
⑧シェイプアップスイミング	木	19:00～20:00	15名	シェイプアップを目的とした水中エクササイズと、クロールから始める初心者スイミングが一度に行えるクラスです。	一般成人～おおむね60歳代までの方	★★

多目的 / プール

多目的室での運動と、水中での運動のどちらも行いたい方必見!

教室名	曜日	時間	定員	内容・目的	対象者の目安	強度
⑨健康よくばり教室	木	10:30～11:30	15名	多目的室で、簡単なストレッチや筋力トレーニングを行ったのち、プールで水中のエクササイズとウォーキングを楽しみながら行います。体力づくりのため、水中でバタ足程度の運動を行うこともあります。	おおむね65歳以上の方	★

送迎対象の「送迎車両運行時間」下記表を目安に送迎を行っています。木曾町内で交通手段のない方はご相談ください。

曜日	地区	教室名	ご自宅近辺に伺う時間	プール到着時間	プール出発時間
月曜日	開田地区	やさしい水中運動教室	9:30～9:40	10:15頃	11:45頃
		健康いきいき教室	12:30～12:40	13:15頃	14:45頃
木曜日	三岳地区	健康よくばり教室	9:30～9:40	10:15頃	11:45頃
金曜日	日義地区	やさしい水中運動教室	13:10～13:20	13:45頃	15:15頃



多目的室

大人教室

※★の数は運動強度を表し、数が多いほど強度が高くなります。

教室名	曜日	時間	定員	内容・目的	対象者の目安	強度
⑩健康いきいき教室	月	13:30～14:30	12名	運動不足解消、肩こり・腰痛予防などの体操や筋力トレーニングを、気持ちよく行います。	おおむね65歳以上の方	★
⑪カラダ改善フィットネス	月	18:30～19:30	12名	姿勢や体重バランスを改善し、正しく運動することで崩れがちな体型を改善方向に導きます。	一般成人～おおむね60歳代の方	★★

無料レッスン

初めてプールやジムを利用される方にとってもおススメ! (注) プール、トレーニングジムの利用料金は発生いたします。

教室名	曜日	時間	定員	内容・目的	対象者	強度
⑬らくらく水中運動	土	14:00～14:30	12名	簡単な水中ウォーキングや水の抵抗を利用した運動を30分間で手軽に行います。	プール利用者	★
⑭かんたんストレッチ	日	10:30～11:00	12名	基本的なストレッチを行い、かたくなった筋肉を無理なく伸ばしていきます。	トレーニングジム利用者	★
⑮バランスボールエクササイズ	日	14:00～14:30	12名	骨盤体操や簡単なボールエクササイズを行い、緩んだ身体を引き締める運動を行います。	トレーニングジム利用者	★

教室をお休みになった場合

- 教室をお休みになった回数分、プール又はジムのどちらかを一般利用(振替利用)としてご利用いただけます。(子ども水泳教室の場合はプールのみ)
- お休みする場合、当施設への連絡は必要ございません。
- ※他の教室には振替えることはできません。
- ※短期教室の場合は振替利用の対象外となります。
- ※振替期間は、令和2年9月30日(水)までとなります。
- ※園児はプール利用料が無料の為、一般利用に同伴された保護者1名を振替対象と致します。(あくまでもお子様のための振替利用ですので、保護者の方のみではご利用になれません)

