プログラム内容

安全上レッスン開始後からの途中参加はご遠慮ください。
体調の優れない時（寝不足・熱っぽい・身体がだるい）のレッスン参加は事故・怪我の原因になりますのでご注意ください。

VTR　映像でのレッスンとなります。

施設	プログラム名	曜日	開始時間	対象（レベル） 初心者おすすめ	内容
スタジオ	ごきげん全身体操	水	10:15（45分）	★～★★	音楽に合わせて簡単なステップやバランス等の体操を行う教室です。
	リラックス　ヨガ	水	19:00（40分）		呼吸を大切にして、ヨガの心地よさを感じながらポーズを行います。
	オリジナルエクササイズ	水	19:50（30分）	★～★★	エアロビクス、ストレッチ、ヨガ、筋力トレーニングなど週替わりで内容がかわるお楽しみレッスンです！
	ゴロ寝体操	金	10:15（30分）		骨盤・お腹回りのストレッチ、腹筋などの筋力UP等、腰痛予防に大切な筋肉をストレッチ！
	ゆらぎ体操　VTR対応あり	月 土	月10:15/14:00/19:00 土10:15 別紙参照		寝たまま骨盤をゆらゆら揺らすことにより力を入れることなく骨盤のゆがみを直し体の痛みや不調、ストレスを解消します。詳しい日程については別紙スケジュールをご確認ください。
	ジムトレーナーが教える筋トレ教室	木	木10:30(30分) 金19:40(40分)	★～★★	初心者、未経験者大歓迎！！SC隠岐スペシャルジムトレーナーが理想の身体に近づけるための秘伝テクニックを伝授します！　※木曜日は軽い強度で行います。
	MOSSA　ヨガ・ピラティス　VTR	木	19:00（30～60分）	★★★	ヨガやピラティスの基礎となる動きを含むプログラムです。動作が覚えやすく、体力・柔軟性・集中力を高め、心身のコンディション改善に役立つエクササイズです。
	MOSSA　HIIT　VTR	木	20:00（30分）	★★★★★	HIITといわれる高強度・短時間の運動を繰り返すワークアウトで、アスリートのような体型を目指していく方におすすめです。
	MOSSA　ダンス　VTR	金	19:00（30分）	★★★★	ダンスの動きを活かしたトレーニング型フィットネスで、アーバン・クラブ・ラテンダンスなど様々なダンスの要素を取り入れています。
	MOSSA　ボクシング　VTR	隔週土	19:00（30～60分）	★★★	ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技から取り入れた動作をダイナミックな音楽に乗せて、シンプルで楽しく効果的に行うプログラムです。
	MOSSA　ステップ台　VTR	隔週土	19:00（30～60分）	★★★	ステップ台を用いて行う、ダイナミックな有酸素トレーニングです。
ジム	マシン説明	水～月	随時受付	新規入会者	基本のマシントレーニングと有酸素運動を行う、エアロバイク・ランニングマシンの説明です。
プール ジム スタジオ	パーソナルレッスン	月～日	要予約	初心者～上級者	インストラクター1名対 お客様1名でのマンツーマンレッスンです。ジム・スタジオ・各泳法・歩行・水中運動を目的としたレッスンを集中的に習得できます（1レッスン60分　2,500円）
プール	水中ウォーキング おまかせ水中運動	水	14:00（30分） 14:40（30分）	★～★★	足腰に不安のある方でも安心！ウォーキング、水中運動二本立てレッスンでお楽しみいただけます。
	ムーブアクア	水	10:15（30分）	★～★★	水中で楽しく身体を動かしてすっきり気分爽快！週替わりで様々な運動をお楽しみいただけます。
	エンジョイアクア	金	金14:00（30分）	★～★★	音楽に乗りながらシンプルな動きに次々と強度やアレンジを加えて全身運動を行います。
	全身水中運動	金	19:40（30分）	★★	水の特性を利用した全身水中運動で脂肪燃焼＆筋力アップ！
	らくらく水中歩行& かんたん水中運動	第1金 第3金	10:15（30分）		腰や膝への負担が少なく初心者でも安全にできるウォーキング＆運動です！
	まめまめアクア	第2金 第4金	10:15(30分)		水の特性を利用し健康増進の為の機能改善や各疾患予防を目的とした水中運動を行います。内容は月によって変わります。無理なく運動できます♪
	全身ストレッチ	木	14:00（30分） 19:30（10分）		ゆっくりゆったり気持ちよく身体をほぐします。水泳前の準備運動としても最適な教室。 19:30クラスはビジター参加OK！！
	めざせスイマー2026	水・木・土	水19:45（45分） 木14:00（45分） 土10:15（45分）	5m完泳（クロール）～	四泳法を主にさらなるスキルアップを目指します。
	やさしい水泳教室 1コース　クロール・背泳ぎ 2コース　平泳ぎ・バタフライ	木・金	木10:15（45分） 木19:45（45分） 金14:40（45分）		クロール・背泳ぎ25mの完泳を目指し基礎から練習します。初心者の方も安心です。
				25m完泳（クロール）～	平泳ぎ・バタフライの基礎を学びます。クロール・背泳ぎ25m完泳された方から参加できます。
	幼・小・中学生コース	水～日 前面タイムスケジュール参照		4歳～小・中学生	泳法指導だけでなく、スポーツを通してのお友達づくりや協調性・チャレンジ精神を培います。
	選手育成コース（コーチ推薦）	前面タイムスケジュール参照		※コーチ推薦 4歳～小・中学生	毎回、楽しみながら練習を行い競泳に興味を持たせます。年間に数回の競技会への出場をめざし選手強化練習を行います。

令和8年11月
プランニングカレンダー

休講日（レッスンお休み）　休館日

日	月	火	水	木	金	土
		3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 届	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27 会費	28
29	30					

届　11月末退会届・12月休会届締切日　　会費　12月会費引落日

営業時間

【月～土】10:00～21:00
【日】9:00～18:30
（最終チェックインは閉館時間の60分前となります）

休館日　火曜日

推薦・隠岐の島町教育委員会（社）日本スイミングクラブ協会加盟
管理運営　公益財団法人隠岐の島町教育文化振興財団
隠岐の島町屋内温水プール　ブルーウェーブ隠岐
隠岐の島町栄町1428　電話(08512)2-7117　FAX(08512)2-7118