

健康増進プログラム予定表

| 2025年12月 |                  |  | 2026年1月 |                  |  |
|----------|------------------|--|---------|------------------|--|
| 1 月      | (ゆ) (ピ)          |  | 1 木     | 休館日              |  |
| 2 火      | (ウオ) (入)         |  | 2 金     | 休館日              |  |
| 3 水      | (ズ) (ファイ)        |  | 3 土     | 休館日              |  |
| 4 木      | (マイ) (筋) (マス)    |  | 4 日     |                  |  |
| 5 金      | (ヨ) (ビ) (泳) (スト) |  | 5 月     | (ゆ) (ピ)          |  |
| 6 土      |                  |  | 6 火     | (ウオ) (入)         |  |
| 7 日      |                  |  | 7 水     | (ズ) (ファイ)        |  |
| 8 月      | (ゆ) (ピ)          |  | 8 木     | (マイ) (筋) (マス)    |  |
| 9 火      | (ウオ) (入)         |  | 9 金     | (ヨ) (ビ) (泳) (スト) |  |
| 10 水     | (ズ) (ファイ)        |  | 10 土    |                  |  |
| 11 木     | (マイ) (筋) (マス)    |  | 11 日    |                  |  |
| 12 金     | (ヨ) (ビ) (泳) (スト) |  | 12 月    | (ゆ) (ピ)          |  |
| 13 土     |                  |  | 13 火    | (ウオ) (入)         |  |
| 14 日     |                  |  | 14 水    | (ズ) (ファイ)        |  |
| 15 月     | (ゆ) (ピ)          |  | 15 木    | (マイ) (筋) (マス)    |  |
| 16 火     | (ウオ) (入)         |  | 16 金    | (ヨ) (ビ) (泳) (スト) |  |
| 17 水     | (ズ) (ファイ)        |  | 17 土    |                  |  |
| 18 木     | (マイ) (筋) (マス)    |  | 18 日    |                  |  |
| 19 金     | (ヨ) (ビ) (泳) (スト) |  | 19 月    | (ゆ) (ピ)          |  |
| 20 土     |                  |  | 20 火    | (ウオ) (入)         |  |
| 21 日     |                  |  | 21 水    | (ズ) (ファイ)        |  |
| 22 月     | (ゆ) (ピ)          |  | 22 木    | (マイ) (筋) (マス)    |  |
| 23 火     | (ウオ) (入)         |  | 23 金    | (ヨ) (ビ) (泳) (スト) |  |
| 24 水     | (ズ) (ファイ)        |  | 24 土    |                  |  |
| 25 木     | (マイ) (筋) (マス)    |  | 25 日    |                  |  |
| 26 金     | (ヨ) (ビ) (泳) (スト) |  | 26 月    | (ゆ) (ピ)          |  |
| 27 土     |                  |  | 27 火    | (ウオ) (入)         |  |
| 28 日     |                  |  | 28 水    | (ズ) (ファイ)        |  |
| 29 月     | 休館日              |  | 29 木    | (マイ) (筋) (マス)    |  |
| 30 火     | 休館日              |  | 30 金    | (ヨ) (ビ) (泳) (スト) |  |
| 31 水     | 休館日              |  | 31 土    |                  |  |

宇和島市スポーツ交流センター  
〒798-0082宇和島市長堀2-4-1(☎ 0895-49-5500)  
(メールアドレス)uwajima.sportscenter@gmail.com

健康増進プログラム 紹介

プール... スイムレッスン

|      |              |                                                                                    |
|------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| (入)  | 水泳入門コース      | 水泳の基礎である浮き方やバタ足、息つぎを練習します。初心者の方も安心!!                                               |
| ④    | 11:45～12:15  |                                                                                    |
| (マイ) | らくらくマイペーススイム | クロール中心でスピードは気にせずたくさん泳ぐコツを練習します。クロールで25m泳げる方なら、誰でも参加OK!!自分のペースで泳ぎますので適度な有酸素運動になります。 |
| ⑥    | 14:00～14:40  |                                                                                    |
| (マス) | マスターズ        | 各種目での泳力アップや競技会へ向けてのレベルアップ練習を行います。                                                  |
| ⑥    | 19:00～20:00  |                                                                                    |
| (泳)  | 泳法コース        | 1ヵ月ごとに種目を変えて泳法の習得を目指します。『効率の良い泳ぎを習いたい』という方へオススメ!! (12月=背泳ぎ・1月=バタフライ)               |
| ⑨    | 14:00～14:30  |                                                                                    |

プール... 足腰にやさしい 泳がないレッスン

|       |             |                                                                        |
|-------|-------------|------------------------------------------------------------------------|
| (ウオ)  | らくらく水中ウォーク  | 関節に負担が少ない歩き中心のレッスンで心肺機能向上・代謝アップが見込めます。陸上だと関節に対する負担が気になる方へオススメです!!      |
| ④     | 11:00～11:30 |                                                                        |
| (ファイ) | アクアフィットネス   | 関節可動域を広げ、筋力・筋持久力アップを音楽に合わせて楽しく行います。『リフレッシュしたい』方へオススメです!! ※途中入場はご遠慮ください |
| ⑥     | 13:00～13:40 |                                                                        |
| (筋)   | やさしい水中筋トレ   | 自由に負荷が調整できる水抵抗を活かし、関節にやさしい筋トレを行います。体力アップ・脂肪燃焼・運動不足解消に最適!!              |
| ⑥     | 15:00～15:30 |                                                                        |
| (ビ)   | アクアビクス      | 水の特性を活かし、音楽に合わせて楽しく有酸素運動します。膝や腰に負担をかけず楽しめます!! ※途中入場はご遠慮ください            |
| ⑨     | 13:00～13:40 |                                                                        |
| (スト)  | スッキリ水中ストレッチ | 浮力や水圧を活かした体操を行います。血行も促進されるため、リラクゼーション効果が期待でき『ストレス解消したい』方へもオススメです!!     |
| ⑨     | 14:45～15:15 |                                                                        |

会議室... フロアーレッスン

|     |             |                                                                   |
|-----|-------------|-------------------------------------------------------------------|
| (ゆ) | ゆっくりヨガ教室    | 穏やかな呼吸を意識してゆっくり身体を動かします。初めての方でも安心!!                               |
| ⑨   | 9:10～10:00  |                                                                   |
| (ピ) | ピラティス       | 身体の深層の筋肉を強化し、姿勢改善やプロポーションづくりを目指します。『スタイルを良くしたい』方へオススメです!!         |
| ⑨   | 19:30～20:20 |                                                                   |
| (ズ) | ZUMBA®      | ラテン系の音楽で行うダンスフィットネスです。楽しいリズムで有酸素運動をします。振り付けも気にしないでいいので、初心者の方も安心!! |
| ⑥   | 11:00～11:45 |                                                                   |
| (ヨ) | ヨガ教室        | 呼吸法やポーズを通して身体の歪み解消を狙います。ココロもカラダもすっきり!!                            |
| ⑨   | 11:00～11:50 |                                                                   |

- ※ **休館日** はスポーツ交流センターがお休みです。
- ※ **休講日** は健康増進プログラムがお休みです。(スポーツ交流センターは営業しています)
- ※ 手続き諸届について
  - \* 休会の手続きは原則、**休会月の前月10日**までとさせていただきますが、出席してない方に限り当月10日まで可能となります。詳細は受付へお問い合わせください。(休会期間は連続3ヵ月までとなります)
  - \* 退会の手続きは**退会月の10日**までとさせていただきます。
- ※ 営業時間... クライミングホール9:00～22:00・プール10:30～20:30