



レッスンプログラム

～充実のプログラムで運動継続をサポート～

2月のオススメ

各種レッスン好評受付中！
詳細は下記TEL、または受付まで！

お知らせ

2月よりトレーニングルームの 予約制が終了となります。

混雑時は、お客様同士で譲り合っ
てのご利用をお願いいたします。



～水中運動教室のご紹介～

※他にも水中運動教室がございますので別紙のご案内をご覧ください。

アクアシェイプアップ 教室

水中で楽しくエクササイズ
をしていきます。脂肪燃焼
効果も期待できます。

日程	7日・14日
(水)	21日・28日
時間	19:00～20:00

腰・肩・膝痛改善 アクア教室

水中で体を動かし、関節
の可動域を広げていきま
す。合わせて痛みを改善
していきます。

日程	7日・14日
(水)	21日・28日
時間	10:15～11:00

～陸上運動教室のご紹介～

腰・肩・膝痛改善教室

無理のない範囲で体を動
かしながら、関節の可動
域などを広げ痛みを和ら
げます。

日程 (月)	5日・19日・26日
時間	10:00～11:00

からだメンテナンス 教室

グリッドローラーなどを使
いながら、筋膜リリースや
ストレッチなどを行い、身
体のコンディションを整え
ます。

日程 (月)	5日・19日・26日
時間	11:15～12:15

ズンバ®

ラテンの音楽に合わせな
がら楽しく身体を動かし
ていきます。

日程 (火)	6日・13日 20日・27日
時間	10:00～11:00

ストレッチとヨガ教室

ストレッチとヨガを組み
合わせながら、全身を整
えて歪みを改善してい
きます。

日程 (火)	6日・13日 20日・27日
時間	11:15～12:15

楽しく有酸素運動 教室

有酸素運動を行うこと
で、脂肪燃焼を促進させ
る効果が期待できます。

日程 (火)	6日・13日 20日・27日
時間	13:15～14:15

アクティブヨガ教室

体のゆがみを知ることで、
姿勢改善とカロリー消費を
目的としたヨガです。

日程 (水)	7日・14日 21日・28日
時間	17:00～18:00

やわらかボールで 健幸教室

バランスボールを使用し、
姿勢改善や筋力の協調性を
高める運動を行います。

日程 (金)	2日・9日・16日
時間	13:15～14:15

気になる教室をチェック回
どなたでも気軽に
参加できます！
水中運動教室は裏面にて
ご確認ください。



水中健幸教室 30分間の無料水中運動教室です。どなたでも参加可能となります。

月曜 13:00～13:30

水曜 13:00～13:30

木曜 13:00～13:30

18:15～18:45

金曜 10:20～10:50

17:00～17:30

祝日は
お休み



○開始時間までに着替えを済ませて、プールウォーキングエリアにお集まりください。(当日受付)

※レッスンは無料となりますが、別途施設利用料がかかります。

トレーニング講習会

★講習会日時：月～金(火曜日除く) 12:00～
(45分程度) 土・日 12:00～/18:00～

▼講習会の定員は3名まで

●講習会の内容として、機器の使用方法・トレーニング
ルームの利用上の注意点や使用方法についてご説明しま
す。受講を希望される方は予約が必要となります。

予め、受付またはお電話にてお申込みください。

～持ち物～

必須→施設利用料金

トレーニングシューズ(室内用)

トレーニングウェア(運動実施可能な服装)

※ジーンズ、スラックス、スカート等は不可

任意→汗ふきタオル

シャワーセット

水分補給用の飲料水

※トレーニングルームをご利用いただくためには、
「トレーニング講習会」の受講が必須となります。



健幸サポート相談会

◇こんな身体のお悩みありませんか？◇

「痛みをどうにかしたい」「体型が気になる」
「どんな運動をしたらいいのかわからない」等

◎そんな悩みに健幸サポート相談会では、お客様に
合ったトレーニング方法をご提案いたします♪
気軽にご相談下さい！

★相談会日時：月～金(火曜日除く) 12:00～
(30分程度) 土・日 12:00～/18:00～

▼相談会の定員は1組2名まで

トレーニング講習会受講必須

※受講を希望される方は予約が必要となります。

予め、受付またはお電話にてお申込みください。

※健幸サポート相談会は無料ですが、施設使用料は
かかります。



輝く自然、あふれる健康

グリーンピア岩沼

お問合せ TEL 0223-25-5122

営業時間 10:00～21:00 プール・トレーニングジム最終使用時間20:45 (最終入館時間20:00)

曜日	水中ウォーキング 教習 30分	水泳教室(岩沼市主催) ＜教室開催等の貸切コースは当日発表＞				温水プール(コース貸切) ○数字は貸切コース
		1 木	13:00～ 18:15～	10:30～11:30 14:00～15:00	成人水泳教室(初・中級) 成人水泳教室(初・中級)	17:00～18:00 19:00～20:00
2 金	10:20～ 17:00～	11:00～12:00	成人水泳教室(初・中級)	15:00～15:45	バタフライ教室	13:30～14:30①
3 土		10:30～11:30 14:00～14:45 15:00～15:45	成人水泳教室(初・中級) 親子水泳教室 平泳ぎ教室	16:00～17:00 17:00～18:00	小・中学生水泳教室 上級水泳教室	
4 日		プール及びトレーニングルーム通常営業				
5 月	13:00～	14:00～15:00 17:00～18:00	成人水泳教室(初・中級) 小・中学生水泳教室	19:00～20:00	成人水泳教室(初・中級)	10:30～11:30① 11:40～12:40①
6 火		定休日(毎週火曜日は点検のため定休)				
7 水	13:00～	10:15～11:00 17:00～18:00	腰・肩・膝痛改善アクア教室 小・中学生水泳教室	18:00～19:00 19:00～20:00	上級水泳教室 アクアシェイプアップ教室	11:00～12:00① 14:00～15:00① 15:00～16:00①
8 木	13:00～ 18:15～	10:30～11:30 14:00～15:00	成人水泳教室(初・中級) 成人水泳教室(初・中級)	17:00～18:00 19:00～20:00	小・中学生水泳教室 成人水泳教室(初・中級)	
9 金	10:20～ 17:00～	11:00～12:00	成人水泳教室(初・中級)	15:00～15:45	バタフライ教室	13:30～14:30①
10 土		10:30～11:30 14:00～14:45 15:00～15:45	成人水泳教室(初・中級) 親子水泳教室 平泳ぎ教室	16:00～17:00 17:00～18:00	小・中学生水泳教室 上級水泳教室	
11 日		プール及びトレーニングルーム通常営業				
12 月		プール及びトレーニングルーム通常営業				
13 火		定休日(毎週火曜日は点検のため定休)				
14 水	13:00～	10:15～11:00 17:00～18:00	腰・肩・膝痛改善アクア教室 小・中学生水泳教室	18:00～19:00 19:00～20:00	上級水泳教室 アクアシェイプアップ教室	11:00～12:00① 14:00～15:00① 15:00～16:00①
15 木	13:00～ 18:15～	10:30～11:30 14:00～15:00	成人水泳教室(初・中級) 成人水泳教室(初・中級)	17:00～18:00 19:00～20:00	小・中学生水泳教室 成人水泳教室(初・中級)	
16 金	10:20～ 17:00～	11:00～12:00	成人水泳教室(初・中級)	15:00～15:45	バタフライ教室	13:30～14:30①
17 土		10:30～11:30 14:00～14:45 15:00～15:45	成人水泳教室(初・中級) 親子水泳教室 平泳ぎ教室	16:00～17:00 17:00～18:00	小・中学生水泳教室 上級水泳教室	
18 日		プール及びトレーニングルーム通常営業				
19 月	13:00～	14:00～15:00 17:00～18:00	成人水泳教室(初・中級) 小・中学生水泳教室	19:00～20:00	成人水泳教室(初・中級)	10:30～11:30① 11:40～12:40①
20 火		定休日(毎週火曜日は点検のため定休)				
21 水	13:00～	10:15～11:00 17:00～18:00	腰・肩・膝痛改善アクア教室 小・中学生水泳教室	18:00～19:00 19:00～20:00	上級水泳教室 アクアシェイプアップ教室	11:00～12:00① 14:00～15:00① 15:00～16:00①
22 木	13:00～ 18:15～	10:30～11:30 14:00～15:00	成人水泳教室(初・中級) 成人水泳教室(初・中級)	17:00～18:00 19:00～20:00	小・中学生水泳教室 成人水泳教室(初・中級)	
23 金		プール及びトレーニングルーム通常営業				
24 土		10:30～11:30 14:00～14:45 15:00～15:45	成人水泳教室(初・中級) 親子水泳教室 平泳ぎ教室	16:00～17:00 17:00～18:00	小・中学生水泳教室 上級水泳教室	
25 日		プール及びトレーニングルーム通常営業				
26 月	13:00～	14:00～15:00 17:00～18:00	成人水泳教室(初・中級) 小・中学生水泳教室	19:00～20:00	成人水泳教室(初・中級)	10:30～11:30① 11:40～12:40①
27 火		定休日(毎週火曜日は点検のため定休)				
28 水	13:00～	10:15～11:00 17:00～18:00	腰・肩・膝痛改善アクア教室 小・中学生水泳教室	18:00～19:00 19:00～20:00	上級水泳教室 アクアシェイプアップ教室	11:00～12:00① 14:00～15:00① 15:00～16:00①
29 木	13:00～ 18:15～	10:30～11:30 14:00～15:00	成人水泳教室(初・中級) 成人水泳教室(初・中級)	17:00～18:00 19:00～20:00	小・中学生水泳教室 成人水泳教室(初・中級)	

トレーニング講習会の詳細は裏面に掲載(火曜日は点検のため定休)

○プール及びジャグジーに入る際にはスリッパを着用し、眼鏡、アクセサリー類を外してください。(衛生管理及び事故防止のため)
○岩沼市主催の水泳教室及び自主サークル活動のためのコース貸し切り時は、一般の方は貸し切りコースをご利用できません。その他のコースをご利用ください。
○水泳教室参加者は教室開始時間までに準備を済ませ、指定の貸し切りコースにお集まりください。
○月間予定表のプール一部貸し切り予定は変更される場合があります。変更が生じた場合は館内掲示にてご案内いたしますのでご確認ください。
○身体介助を必要とする方は介助者の方と一緒にご利用ください。また、小学校2年生以下のお子様のご利用は保護者の方同伴でお願いいたします(17:00以降の小中学生以下だけの入館はできません)。
○入れ墨、タトゥーのある方は利用できません。・その他入館等館内の注意事項をご確認頂きご利用くださいますようお願いいたします。