



スタジオ | デイリー型

・高校生（16才）以上の方が参加できます。

月	有料 気軽に楽しく美ピラティス 10:00-11:00 25名 さとみ	固まった身体をほぐしながら、 身体を正しく使える姿勢と一緒に作っていきましょう！	
	無料 ストレッチ&ボール 13:00-13:45 25名 海治 ★☆☆	ボールで体のゆがみを抑え、ストレッチで全身をほぐしましょう。	
火	有料 トランポリンシェイプ 19:00-19:45 10名 飯野	トランポリンの上でリズムに合わせて JUMP&STEP。 大きな動きで体幹を強化しながらシェイプアップ。	
	無料 ラジオ体操&ストレッチ 9:10-9:30 20名 井口 ★☆☆	朝一番のラジオ体操で体を目覚めさせましょう。	
	無料 チャレンジ爽快エアロ 10:00-10:45 25名 井下 ★★☆☆	エアロビクスの基本的な動作を中心に、汗をたっぷりかける よう大きく・たくさん動いていきましょう。	
	有料 ZUMBA®50 11:00-11:50 25名 ゆか	ラテン系の音楽に合わせて踊るダンスエクササイズ。 楽しく踊ってシェイプアップ！	
水	無料 腰痛体操 13:00-13:45 25名 海治 ★☆☆	腰痛の原因となる部位の柔軟性とバランスを整えるため、 ストレッチと関連する筋肉の強化をしていきます。	
	有料 姿勢改善ヨガ 14:00-15:00 25名 YOSHIMI	骨を正しい位置に戻して、 ムダな力みのない軽やかな体へと整えましょう。	
	有料 デトックスすっきりシェイプヨガ 10:00-11:00 25名 ゆか	内臓機能を活性化させ、血液やリンパの流れを促進します。 新陳代謝を上げて、美肌効果や体の気になる部分を引き締めます。	
木	無料 ラジオ体操&ストレッチ 9:10-9:30 20名 山谷 ★☆☆	朝一番のラジオ体操で体を目覚めさせましょう。	
	無料 コンディショニングエクササイズ 13:00-13:45 25名 飯野 ★★☆☆	全身の筋肉をまんべんなくトレーニングして、 バランスの整った体を目指します。	
金	有料 目覚めのリラックスヨガ 10:00-11:00 25名 hao	目覚めの朝に合わせて、 ゆっくり時間をかけて行うストレッチで心身を整えます。	
	無料 ステップ&エクササイズ 13:15-13:45 15名 飯野 ★★☆☆	簡単な筋力トレーニングとステップ台を使った有酸素運動を 交互に行うことで、バランスのとれた体を目指します。	
	有料 ゆったりリラックスヨガ 14:00-15:00 25名 ゆか	ゆっくりとした呼吸に合わせて気持ちよく全身をストレッチして、 コリや血流を流し心身をリラックスさせていくクラスです。	
土	無料 簡単エアロ 12:45-13:30 25名 週替わり ★☆☆	初心者でも参加可能なエアロビクスです。 しっかり汗をかいてストレスを発散させていきましょう。	
	無料 ビギナーエアロ 9:15-10:00 25名 星 ★☆☆	基本的なエアロビクスのステップから行います。 初めての方も参加しやすいレッスンです。	
日	有料 ほぐして引き締めるヨガ 12:00-13:00 25名 hao	ストレッチでほぐして、ピラティスで引き締めます。 メリハリボディを目指しましょう！	
	無料 キックボクシング EX 16:00-16:45 25名 KUMI ★★☆☆	エアロビクスにパンチとキックを取り入れた有酸素運動。 心肺機能向上・ストレス解消・脂肪燃焼に効果的です。	



プール | デイリー型

・必ず水着と水泳キャップが必要です。
・プライベートレッスンは3歳以上、
その他は高校生（16歳）以上の方が参加できます。

月	有料 プライベートレッスン 12:00-12:30 1名 12:30-13:00 1名	日曜日の欄を参照	
	無料 ワンポイントアドバイス 14:30-15:00 5名 ★☆☆	お1人おひとりに合った泳法のアドバイスをいたします。 12.5m以上泳げる方が対象になります。	
火	無料 水中ウォーキング 14:30-15:00 20名 塚本 ★☆☆	泳ぎが苦手な方も安心してご参加できます。 肩こりや腰痛予防など、癒し効果も得られます。	
水	有料 プライベートレッスン 12:10-12:40 1名	日曜日の欄を参照	
	無料 姿勢改善 14:30-15:00 20名 太刀川 ★☆☆	猫背などの原因になる部位の柔軟性やバランス感覚の強化 をしていきます。腰痛の方にも効果的です。	
木	無料 ミットアクア 11:00-11:30 20名 塚本 ★★☆☆	グローブをはめて水圧・水の抵抗を利用するプログラム。 自由に負荷を変えられるので、初めての方も安心です。	
	無料 かんたんリズム体操&水中ウォーキング 14:30-15:00 20名 斉藤 ★☆☆	簡単体操とウォーキングです。 泳ぎが苦手な方、初心者の方も安心して参加できます。	
金	無料 やさしいアクア 10:30-11:00 20名 田中 ★☆☆	初心者の方も安心して参加できるアクアビクスです。 楽しく体を動かしてみましよう！	
	有料 プライベートレッスン 11:30-12:00 1名	日曜日の欄を参照	
日	無料 かんたんアクア 14:30-15:00 20名 関谷 ★☆☆	泳げない方・初心者も安心して簡単にできる水中運動。 水に慣れるには最適。30分のレッスンです。	
	有料 プライベートレッスン 9:30-10:00 1名 12:00-12:30 1名	ご希望に応じて個別指導をいたします。 ご希望の“泳法・ポイント”をコーチにお伝えください。 1対1の完全マンツーマンです。 ※2023年5月22日より完全マンツーマンレッスンに 変更になったため、料金が2,000円となります ※兄弟友人同士の場合は、2人で申込可(1,500円/1人) 3歳から大人まで参加できます。 ※1週間前から予約可/1日の申込はお1名様1枠まで 小学3年生以下のお子様は保護者様の付き添いが必要です。 入場券をお買い求めのうえ、水着と水泳キャップを着用し、 プールサイドまでお連れください。	



新規レッスン / 変更レッスン



初心者向けレッスン



室内シューズが必要なレッスン



印西温水センター

Inzai onsui center

指定管理

FunSpace・オーチャー共同事業体



9:00-21:00
運動施設は 20:30 まで



〒270-1352
千葉県印西市大塚 1-3



第1・第3月曜日 休館
祝日の場合は翌平日が休館



0476-47-1661



inzaipool.jp

プール プライベートレッスン 担当表

2025年/7月

※赤字… 女性コーチ

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 12:10~12:40 太刀川	3	4 11:30~12:00 有田	5	6 9:30~10:00 12:00~12:30 塚本
7	8	9 12:10~12:40 太刀川	10	11 11:30~12:00 有田	12	13 9:30~10:00 12:00~12:30 塚本
14 12:00~12:30 12:30~13:00 塚本	15	16 12:10~12:40 太刀川	17	18 11:30~12:00 有田	19	20 9:30~10:00 12:00~12:30 塚本
21 休講	22	23 12:10~12:40 太刀川	24	25 11:30~12:00 有田	26	27 9:30~10:00 12:00~12:30 塚本
28 12:00~12:30 12:30~13:00 塚本	29	30 12:10~12:40 太刀川	31			