

草津市民・滋賀県民

スポーツの日!

無料招待DAY!

入場無料

日時 9:00-16:30 ※完全退館17:00

場所 インフロニア草津
アクアティクスセンター

参加対象 草津市民・滋賀県在住、在勤の方

10月12日(月)

プール・トレーニングルームが無料で利用できる!

※各エリアの利用方法は、
当館の利用規約に則ります。

【メインプール】

50m遊泳コース3レーン
(水深110cm)
25m遊泳コース5レーン
(水深110cm)
自由遊泳エリア
(水深90cm)

【サブプール】

自由に遊泳して頂ける
コースが4レーン!
また、自分の泳ぎを動画
で確認できる泳法撮影コ
ースが2レーン!

トレーニングルーム

1回30分間まで利用で
きます。
※お一人1回のご利用と
なります。
※室内用のシューズ必須
です。

レッスン & ワークショップ

事前予約不要!!

20分間のレッスン体験

プール & スタジオレッスンが無料でご参加頂けます。
※レッスンプログラムは裏面を参照!
※当日9時より受付にて全レッスンの
整理券を配布致します。
※プール & スタジオお一人につき各1レッスンのみと
なります。

ワークショップ

〜クリスマスブーツ作りで
地域とつながる
時間: 11時〜、13時〜、14時〜
(各回30〜40分程度)
定員: 各回20組(当日先着順)
参加費: 無料

クリスマス靴ブーツに、用意し
てあるパーツを選び、自分らし
いデコレーションをします。
最後にお菓子を詰めて完成!!
作ったブーツは持ち帰ることが
できます。また、ミニブーツを
飾り付け、会場の大きなツリー
に飾ります。



インフロニア草津アクアティクスセンター
INFRONEER KUSATSU AQUATICS CENTER

〒525-0037 滋賀県草津市西大路町13番10号

TEL.(077) 596-3775

草津アクアティクスセンター

WEBサイト



公式SNS

フォロー＆友達登録よろしくお願いします

Instagram



LINE



施設利用者に限り
駐車場4時間無料

インフロニア草津
アクアティクスセンター
JR草津駅徒歩約10分



インフロニア草津アクアティクスセンター

市民・県民スポーツの日無料招待DAY！プログラム

10/12（月） - スポーツの日 -					
	スタジオ	トレーニングルーム	50mプール（0～1コース）	25mプール（5～6コース）	
	・参加対象は、中学生以上です  マークは室内用シューズ必須です	・1回のご利用時間は30分間です ・お一人1回のご利用となります ・室内用シューズ必須です  ・マシン1種目につき5分程度で交代をお願いします ・利用方法は通常の利用規約に則ります	・参加対象は、中学生以上です ・スイムキャップ必須です ・個別指導は行いません	・スイムキャップ必須です ・利用方法は通常の利用規約に則ります	
9:00	・当日9時より整理券を配布します ・定員は各30名です ・お一人につき1レッスンのみの参加となります。	『トレーニングマシンを体験してみよう！！』 9:00～16:30  フリー利用 ※混雑状況により入場制限をする場合がございます。	・当日9時より整理券を配布します ・定員は各20名です ※水中ウォークは40名です ・お一人につき1レッスンのみの参加となります	『自分の泳ぎを見てみよう！！』 9:00～16:30 泳法撮影 陸上と水中のカメラで撮影し自分の泳ぎが確認できます。 泳法指導は行いません。 ※混雑状況により利用制限をする場合がございます。	9:00
10:00	10:00～10:20 健康体操 全身体操&ストレッチで身体をほぐします		10:00～10:20 水中ウォーク 水の特性を利用し全身運動を行います		10:00
	10:30～10:50 体幹トレーニング 身体の中心の筋肉をバランスよく鍛えます		10:30～10:50 クロール① 呼吸なしクロールを練習します		
11:00	11:00～11:20  リズムジャンプ 音楽に合わせて軽快にジャンプします		11:00～11:20 クロール② クロールの呼吸の練習を行います		11:00
	11:30～11:50  LES MILLS BODYCOMBAT 音楽に合わせた格闘技エクササイズ		11:30～11:50 クロール③ クロールのレベルアップを目指します		
12:00	12:00～12:20 自重トレーニング 音楽に合わせてトレーニングを行います		12:00～12:20 水中ウォーク 水の特性を利用し全身運動を行います		12:00
	12:30～12:50 骨盤体操 骨盤周りのストレッチやトレーニングを行います		12:30～12:50 背泳ぎ① 背泳ぎキックの練習を行います		
13:00	13:00～13:20  リズムジャンプ 音楽に合わせて軽快にジャンプします		13:00～13:20 背泳ぎ② 背泳ぎのレベルアップを目指します		13:00
	13:30～13:50 脳トレ&有酸素 脳トレしながら有酸素運動を行います		13:30～13:50 平泳ぎ① 平泳ぎキックの練習を行います		
14:00	14:00～14:20  LES MILLS BODYCOMBAT 音楽に合わせた格闘技エクササイズ		14:00～14:20 平泳ぎ② 平泳ぎのレベルアップを目指します		14:00
	14:30～14:50 体幹トレーニング 身体の中心の筋肉をバランスよく鍛えます		14:30～14:50 水中ウォーク 水の特性を利用し全身運動を行います		
15:00	15:00～15:20 自重トレーニング 音楽に合わせてトレーニングを行います		15:00～15:20 バタフライキック① バタフライキックの練習を行います		15:00
	15:30～15:50  LES MILLS BODYCOMBAT 音楽に合わせた格闘技エクササイズ		15:30～15:50 バタフライ② バタフライのレベルアップを目指します		
16:00					16:00
17:00	16:30 利用終了 ⇒ 17:00 閉館				17:00