

【2017年2月】レッスン表




雪かきの疲れや筋肉痛が続いていませんか？そんな時こそ『プール』です！！雪かきは同じ作業の連続です、身体の疲れ・肩背中足腰の筋肉痛などは、水の中で動くことで身体が軽くなったり、痛みが和らいだり、動きやすい身体を作ります。水中歩行やジャグジーでリラックスすることで、身体をリセットしましょう！！

期日	曜日	時間	レッスン内容	場所
1日	水	12:05~12:35	入門水泳教室	プール
3日	金	19:00~19:30	筋トレ スリムアップ教室	トレーニング室
5日	日	16:05~16:45	簡単アクアビクス	プール
7日	火	12:05~12:35	水中歩行 (HI)	プール
10日	金	15:05~15:35	バランスアップ 水中歩行	プール
12日	日	16:00~16:30	筋トレ スリムアップ教室	トレーニング室
14日	火	12:05~12:35	入門水泳教室	プール
17日	金	15:05~15:35	水中歩行	プール
18日	土	12:05~12:35	水中歩行 (HI)	プール
20日	月	19:00~19:30	筋トレ スリムアップ教室	トレーニング室
22日	水	15:05~15:35	バランスアップ 水中歩行	プール
25日	土	12:05~12:35	入門水泳教室	プール
26日	日	16:00~16:30	筋トレ スリムアップ教室	トレーニング室
28日	火	15:05~15:35	水中歩行	プール

**参加方法…記名式となり、受付で名前を記入してからご参加ください。
～ レッスン参加は、大人の方対象とさせていただきます ～**

プールプログラム内容

入門水泳教室 (定員15名)	顔つけや息はき ⇒ もぐる ⇒ 浮く ⇒ けのびまで。 潜ったことがない方や浮かべない方の参加もOKです！ 水を楽しむ♪無理なくチャレンジしましょう。
水中歩行 (定員20名)	プールの中でいろんな歩き方をして、関節や筋肉を動かしやすいようにします。膝や腰に負担なく体を動かしてみよう。 【(HI)：軽いジャンプ動作が入ります】
新・レッスン バランスアップ 水中歩行 (定員15名)	アクアミットを付けて水中歩行。手のひらで抵抗を感じ、筋トレの効果を引き出し、浮力による不安定な水の中を安定させて歩きます。  アクアミットの貸し出しは10個用意しております。先着順となりますので、貸出希望の方は申し込み時にお伝えください。
簡単アクアビクス (定員20名)	音楽を使って、楽しく体を動かします。 簡単な動きで効果的に体力アップ&脂肪燃焼しましょう♪

トレーニング室プログラム内容 (シューズ無しで参加OK)

筋トレ スリムアップ教室 (定員8名)	最初の10分:姿勢の説明⇒次の10分:筋トレ⇒最後の10分:ストレッチ。家でも毎日行えるような内容&短時間で痩せやすい身体づくりをサポートします。
---------------------------	---

★2月の休館日★ 毎週木曜日…2・9・16・23日/最終週金曜日…24日

★レッスン参加するにあたり★

- ☆怪我防止・安全の為、レッスン開始後の途中参加はご遠慮ください。
- ☆ご自分のペースを保ちながら無理せず、水分補給をまめに行いましょう。
- ☆体調が優れないときは、監視員やスタッフへお声がけください。

★河北町民プール★

山形県西村山郡河北町谷地字下野288番地
TEL 0237-85-1858 / FAX 0237-85-1859