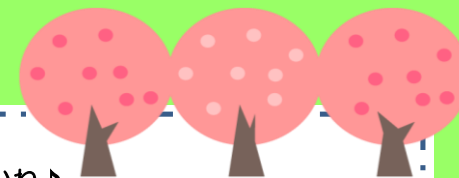


[2017年4月] レッスン表




いよいよ4月❀ 新しいスタートする方も多い季節です！雪も解け暖かい日も増えると思うだけで、なんだかウキウキしますね♥
新しい生活に慌ただしくなりますが、身体を動かすことで、リフレッシュしましょう♪ 隙間時間を見つけ町民プール利用してくださいね♪

期日	曜日	時間	レッスン内容	場所
2日	日	16:05~16:45	簡単アクアビクス	プール
4日	火	12:05~12:35	水中歩行	プール
7日	金	12:05~12:35	入門水泳教室	プール
8日	土	15:00~15:30	姿勢改善教室	トレーニング室
11日	火	12:05~12:35	バランスアップ 水中歩行	プール
12日	水	15:05~15:35	水中歩行 (HI)	プール
14日	金	19:00~19:30	筋トレ スリムアップ教室	トレーニング室
15日	土	15:05~15:35	入門水泳教室	プール
17日	月	16:05~16:35	水中歩行	プール
19日	水	12:05~12:35	バランスアップ 水中歩行	プール
21日	金	19:05~19:35	水中歩行	プール
23日	日	16:00~16:30	筋トレ スリムアップ教室	トレーニング室
24日	月	12:05~12:35	水中歩行	プール
26日	水	15:05~15:35	入門水泳教室	プール

★4月の休館日★毎週木曜日…6・13・20・27日/最終週金曜日…28日

**参加方法…記名式となります、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てや すくします。膝や腰に負担なく体を動かしてみましよう。 【(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。 
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カアップ&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。(シューズ無OK)
姿勢改善教室 (定員8名)	体の歪みや左右の違いなど自分自身で気づきながら、姿勢を 改善する方法を見つけましょう！ (シューズ無OK)

★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