

[2017年5月] レッスン表




暖かい日が多くなり、気持ちの良い季節ですね♪いろんな花々も咲き、散歩で花見を楽しみたいな~と思っています(▽)
 屋内プールには、25mプールの他に流水プールを逆周りで歩く珍しいプールもあります。水温は30度以上に保ち、運動しやすい環境でお待ちしております。

期日	曜日	時間	レッスン内容	場所
1日	月	15:05~15:35	バランスアップ 水中歩行	プール
2日	火	12:05~12:35	水中歩行	プール
9日	火	12:05~12:35	入門水泳教室	プール
10日	水	15:05~15:35	水中歩行(HI)	プール
12日	金	19:00~19:30	筋トレ スリムアップ教室	トレーニング室
13日	土	15:05~15:35	入門水泳教室	プール
16日	火	12:05~12:35	水中歩行	プール
17日	水	19:00~19:30	姿勢改善教室	トレーニング室
19日	金	19:05~19:45	簡単アクアビクス	プール
20日	土	12:05~12:35	バランスアップ 水中歩行	プール
23日	火	15:05~15:35	水中歩行	プール
24日	水	12:05~12:35	入門水泳教室	プール
28日	日	16:00~16:30	筋トレ スリムアップ教室	トレーニング室
31日	水	12:05~12:35	水中歩行(HI)	プール

★5月の休館日★...8日(月)・11日(木)・18日(木)・25日(木)・26日(金)

**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たり すくします。膝や腰に負担なく体を動かしてみましょう。 【(HI)：軽いジャンプ動作が入ります】
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、ミットを利用し安定させながら 歩きます。  レンタルも 用意しています
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