

[2017年 8月] レッスン表



暑い日が続きますね。町民プールは8月休まず営業致します！是非暑い日は、皆様でご活用ください♪
 今月は、プール・トレーニング室共に、新しいレッスンが目白押しです。夏バテに負けない疲れにくい身体作りを目指します!!

| 期日 | 曜日 | 時間 | レッスン内容 | 場所 |
|-----|----|-------------|-----------------|---------|
| 2日 | 水 | 10:30~11:00 | NEW ストレッチポール 教室 | トレーニング室 |
| 4日 | 金 | 16:05~16:35 | 水中歩行 | プール |
| 6日 | 日 | 16:30~17:00 | NEW 腰痛改善教室 | トレーニング室 |
| 8日 | 火 | 16:05~16:35 | クロール | プール |
| 9日 | 水 | 10:30~11:00 | NEW ストレッチポール 教室 | トレーニング室 |
| 10日 | 木 | 12:05~12:35 | 入門水泳教室 | プール |
| 12日 | 土 | 10:30~11:00 | NEW 代謝アップ教室 | トレーニング室 |
| 17日 | 木 | 12:05~12:35 | 水中歩行 | プール |
| 20日 | 日 | 16:30~17:00 | NEW 腰痛改善教室 | トレーニング室 |
| 23日 | 水 | 16:05~16:35 | バランスアップ 水中歩行 | プール |
| 25日 | 金 | 12:05~12:35 | クロール | プール |
| 27日 | 日 | 10:30~11:00 | NEW ストレッチポール 教室 | トレーニング室 |
| 28日 | 月 | 12:05~12:35 | NEW ラク楽アクアポール | プール |
| 30日 | 水 | 19:00~20:00 | NEW 代謝アップ教室 | トレーニング室 |

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

| | |
|------------------------|--|
| 水中歩行 (定員20名) | プールの中でいろんな歩き方をして、関節や筋肉を動かさずくします。膝や腰に負担なく体を動かしてみましょ。 |
| 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ます。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。 |
| NEW ラク楽 アクアポール (定員10名) | ポール(棒状の浮き具)を使用することで、負荷をかけた運動からリラクゼーションまで幅広い運動を行います。ポールの浮力で「水の癒し効果」を体感してください。 |
| 入門水泳教室 (定員10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。 |
| クロール (定員10名) | 入門教室の、けのびができたならクロールに挑戦！姿勢・呼吸・キック・プル・コンビネーションを行います。基礎を中心に、少しづつクロールを習得しましょう。 |

NEW トレーニング室プログラム内容 (シューズ無しで参加OK)

| | |
|--------------------|---|
| 腰痛改善教室 (定員8名) | 膝痛腰痛防止改善に！足腰筋力の向上やストレッチをしながら、家庭で気を付けることをお伝えします。 |
| ストレッチポール 教室 (定員5名) | 円柱のポールを使用して、固くなった筋肉や関節を動きやすい身体に！使用前使用後で身体の違いに気づきましょう |
| 代謝アップ教室 (定員8名) | 体幹を鍛え代謝アップを目的としています。簡単な内容で、おうちでもできる内容をご紹介します♪代謝アップ=疲れにくい身体・若返りを!! |

★ 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

トレーニング室で使用
 【ストレッチポール教室】
 寝ながら使用します



プールで使用
 【ラク楽アクアポール】
 長いままや丸めたりして使用します

