

(2017年 9月) レッスン表



『〇〇〇の秋』…皆さんの秋はどんな秋ですか？。過ごしやすい季節なので、新しいことを始めるのも良いですね♪
食事と運動はバランスが大事です。欲張りですが…楽しく運動して美味しく食べる♪『スポーツ&食欲の秋』はいかがですか？😊

期日	曜日	時間	レッスン内容	場所
2日	土	10:30~11:00	NEW ストレッチポール教室	トレーニング室
6日	水	16:05~16:35	入門水泳教室	プール
8日	金	18:30~19:00	NEW 代謝アップ教室	トレーニング室
10日	日	16:05~16:35	クロール	プール
11日	月	12:05~12:35	NEW ラク楽アクアポール	プール
12日	火	12:05~12:35	水中歩行	プール
13日	水	10:30~11:00	NEW 代謝アップ教室	トレーニング室
16日	土	12:05~12:35	バランスアップ水中歩行	プール
18日	月	16:05~16:35	入門水泳教室	プール
20日	水	10:30~11:00	NEW 代謝アップ教室	トレーニング室
22日	金	16:05~16:35	NEW ラク楽アクアポール	プール
23日	土	12:05~12:35	水中歩行	プール
25日	月	16:05~16:35	クロール	プール
27日	水	18:30~19:00	NEW ストレッチポール教室	トレーニング室

**参加方法…記名式となりません。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、関節や筋肉を動かすやすくします。膝や腰に負担なく体を動かしてみましょう。
NEW 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、けのびができればクロールに挑戦！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)	
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！ポール使用後の身体の違いに
代謝アップ教室 (定員8名)	体幹(インナーマッスル)を鍛えて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】
寝ながら使います 

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います 