

# 【2018年 2月】レッスン表



雪の生活も残すところあと2ヵ月となり、春が待ち遠しくなってきましたね♪ 春に向けて動きやすい身体作りしましょう  
 レッソンは、町民プール利用の方はどなたでも無料で参加できます。お問い合わせの上気軽にご参加下さい♪

期日	曜日	時間	レッスン内容	場所
2日	金	18:30~19:00	代謝アップ教室	トレーニング室
3日	土	12:05~12:35	入門水泳教室	プール
5日	月	12:05~12:35	水中歩行	プール
9日	金	16:05~16:35	クロール	プール
10日	土	14:30~15:00	代謝アップ教室	トレーニング室
12日	月	10:30~11:00	ストレッチ & リズム体操	トレーニング室
13日	火	16:05~16:35	バランスアップ 水中歩行	プール
16日	金	16:05~16:35	入門水泳教室	プール
18日	日	12:05~12:35	水中歩行	プール
21日	水	18:30~19:00	代謝アップ教室	トレーニング室
24日	土	16:05~16:35	水中歩行	プール
25日	日	12:05~12:35	クロール	プール
26日	月	10:30~11:00	ストレッチ & リズム体操	トレーニング室
28日	水	16:05~16:35	ラク楽 アクアポール	プール

**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。  
 ~ レッソン参加は、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。
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 トシ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。
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。

## 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 & リズム体操 (定員8名)	ストレッチで柔軟性を高めることで全身の血流を高め、簡単 なリズム体操で身体を動かしながら頭の体操も行います。
代謝アップ教室 (定員8名)	体幹(インナーマッスル)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!!

## ★ レッソ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

プールで使用  
 【バランスアップ水中歩行】  
 手にはめて使用します



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

