

【2018年 7月】レッスン表



いよいよ！夏本番！！ 7月10日より屋外プールオープンします！ 7月10日～8月31日までは休館日なく営業致します！
この季節は、熱中症や脱水症状に気をつけて、こまめに水分補給をしながら運動したり活動してくださいね♪

期日	曜日	時間	レッスン内容	場所
2日	月	10:30～11:00	ストレッチ &リズム体操	トレーニング室
5日	木	12:05～12:34	入門水泳教室	プール
6日	金	16:05～16:35	水中歩行	プール
8日	日	15:00～15:30	代謝アップ 教室	トレーニング室
10日	火	12:05～12:35	クロール	プール
13日	金	16:05～16:35	水中歩行	プール
17日	火	18:30～19:00	代謝アップ 教室	トレーニング室
19日	木	16:05～16:35	入門水泳教室	プール
21日	土	12:05～12:35	水中歩行	プール
23日	月	10:30～11:00	ストレッチ &リズム体操	トレーニング室
25日	水	16:05～16:35	クロール	プール
26日	木	18:30～19:00	代謝アップ 教室	トレーニング室
30日	月	15:05～15:35	新・レッスン 平泳ぎ	屋外プール
31日	火	16:05～16:35	水中歩行	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。
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。
新・レッスン 平泳ぎ (定員10名)	初の屋外プールでの教室！平泳ぎの基礎を練習します。 まずは、キック動作を覚えましょう。

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

