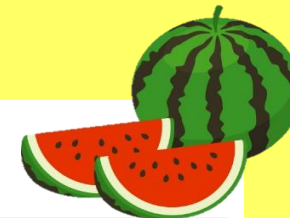


【2018年 8月】レッスン表



毎日毎日暑い日が続きますね(˘˘)。そんな時は、8月末まで営業している屋外プールでスッキリしましょう(˘˘)♪
暑い夏は、エアコンの効いているトレーニング室で運動しませんか！熱中症予防にこまめな水分補給&無理せず休憩を取りましょう。

期日	曜日	時間	レッスン内容	場所
1日	水	18:30~19:00	代謝アップ教室	トレーニング室
3日	金	11:05~11:35	クロール	屋外プール
6日	月	10:30~11:00	ストレッチ &リズム体操	トレーニング室
8日	水	12:05~12:35	水中歩行	プール
10日	金	15:05~15:35	平泳ぎ	屋外プール
13日	月	15:00~15:30	代謝アップ教室	トレーニング室
15日	水	10:30~11:00	ストレッチ &リズム体操	トレーニング室
17日	金	18:30~19:00	代謝アップ教室	トレーニング室
19日	日	17:05~17:35	平泳ぎ	屋外プール
20日	月	12:05~12:35	水中歩行	トレーニング室
23日	木	16:05~16:35	入門水泳教室	プール
28日	火	15:05~15:35	平泳ぎ	屋外プール
30日	木	12:05~12:35	水中歩行	プール
31日	金	10:30~11:00	ストレッチ &リズム体操	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、関節や筋肉を動かしやすいです。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

