

# 【2018年 10月】レッスン表



山々の木々も色づき、鮮やかな季節となってきました。なんだかウキウキして、ドライブやお散歩で外に出かけたくくなりますね♪  
最近運動を始められる方も増えてきました。町民プールでは、初めての方も参加しやすいレッスンを用意しています。是非ご参加ください。

期日	曜日	時間	レッスン内容	場所
2日	火	12:05~12:35	水中歩行	プール
3日	水	15:30~16:00	ストレッチ &リズム体操	トレーニング室
5日	金	12:05~12:35	入門水泳教室	プール
9日	火	16:05~16:35	ラク楽 アクアポール	プール
10日	水	18:30~19:00	代謝アップ 教室	トレーニング室
12日	金	12:05~12:35	水中歩行	プール
14日	日	16:05~16:35	クロール	プール
16日	火	12:05~12:35	入門水泳教室	プール
17日	水	11:10~11:40	ストレッチ &リズム体操	トレーニング室
20日	土	15:00~15:30	代謝アップ 教室	トレーニング室
22日	月	12:05~12:35	バランスアップ 水中歩行	プール
24日	水	16:05~16:35	クロール	プール
29日	月	15:00~15:30	ストレッチ &リズム体操	トレーニング室
30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てやすくします。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。
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

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

