

【2018年 11月】レッスン表



いよいよ寒さも増し、風邪やインフルエンザなど流行の季節になってきました。身体を動かして免疫強化しましょう。
風邪対策として、プール利用後は…『身体の水分をしっかりと拭く』『髪の毛を乾かす』ことばっちりです(^v^)

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
4日	日	16:05~16:35	入門水泳教室	プール
5日	月	12:05~12:35	ラク楽 アクアポール	プール
6日	火	12:05~12:35	水中歩行	プール
7日	水	11:10~11:40	ストレッチ &リズム体操	トレーニング室
11日	日	16:05~16:35	クロール	プール
12日	月	12:05~12:35	水中歩行	プール
13日	火	15:00~15:30	代謝アップ 教室	トレーニング室
16日	金	12:05~12:35	バランスアップ 水中歩行	プール
18日	日	15:00~15:30	ストレッチ &リズム体操	トレーニング室
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
26日	月	11:10~11:40	ストレッチ &リズム体操	トレーニング室
28日	水	12:05~12:35	クロール	プール

**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、関節や筋肉を動かかしやすくします。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、けのびができたならクロールに挑戦！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

