

[2019年 5月] レッスン表



身体を動かすには、最適な季節となりました。プールは、体力増進や鍛えたりする以外にも、リラクゼーションや疲労回復を促す効果や水の特性でマッサージ効果もあるんですよ♪ 仕事や屋外の活動で『疲れた時こそ!』身体を癒すためにご利用ください!

期日	曜日	時間	レッスン内容	場所
1日	水	16:05~16:35	水中歩行	プール
5日	日	12:05~12:35	入門水泳教室	プール
8日	水	12:05~12:35	腰膝痛改善水中歩行	プール
8日	水	18:20~18:50	代謝アップ教室	トレーニング室
10日	金	11:10~11:40	ストレッチ & リズム体操	トレーニング室
13日	月	16:05~16:35	クロール	プール
14日	火	12:05~12:35	入門水泳教室	プール
17日	金	16:05~16:35	水中歩行	プール
19日	日	11:10~11:40	ストレッチ & リズム体操	トレーニング室
22日	水	16:05~16:35	水中歩行	プール
25日	土	16:05~16:35	クロール	プール
26日	日	12:05~12:35	腰膝痛改善水中歩行	プール
27日	月	18:20~18:50	代謝アップ教室	トレーニング室
29日	水	15:00~15:30	青竹体操	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、日常では使わない筋肉など活用しましょう。
腰膝痛改善 水中歩行 (定員20名)	腰や膝に負担の少ない歩き方や姿勢を保ちながら、筋肉をほぐしましょう。水の特性を理解しながら、腰痛膝痛改善に繋がっていきます。
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良くし、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!!
青竹体操 (定員8名)	健康は足裏から! 足裏のたくさんのツボを刺激しましょう! 青竹(イボイボ付)と音楽を使って、簡単に楽しくエクササイズ♪冷え性改善にも効果的♪

★ 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