

(2019年 7月) レッスン表



いよいよ屋外プールオープン！ 屋外プール 営業期間：7月10日～8月25日 / 営業時間：10:00～17:00
 屋内プール・トレーニング室は、通年営業しています！ 熱中症対策を万全に水分補給しながら、運動しましょう♪

期日	曜日	時間	レッスン内容	場所
2日	火	16:05～16:35	クロール	プール
5日	金	15:00～15:30	ストレッチ &リズム体操	トレーニング室
9日	火	16:05～16:35	水中歩行	プール
12日	金	12:05～12:35	腰膝痛改善水中歩行	プール
13日	土	18:20～18:50	代謝アップ教室	トレーニング室
16日	火	12:05～12:35	水中歩行	プール
18日	木	15:00～15:30	青竹体操	トレーニング室
20日	土	16:05～16:35	水中歩行	プール
21日	日	12:05～12:35	平泳ぎ	屋外プール
23日	火	18:20～18:50	代謝アップ教室	トレーニング室
24日	水	12:05～12:35	入門水泳	プール
27日	土	16:05～16:35	クロール	プール
28日	日	12:05～12:35	水中歩行	プール
31日	水	11:10～11:40	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、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。
平泳ぎ (定員10名)	夏限定！屋外プールでのレッスンです！ 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。
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