

# (2019年 8月) レッスン表




暑さも本格的になってきました・ 屋外プール営業期間8月25日(日)まで(営業時間:10:00~17:00)となっております。  
 気温が高くなるこの季節は、プールといえども水分補給は必須です!! 熱中症対策を万全にプールに来てくださいね♪

期日	曜日	時間	レッスン内容	場所
1日	木	12:05~12:35	水中歩行	プール
2日	金	18:20~18:50	代謝アップ教室	トレーニング室
3日	土	15:05~15:35	 平泳ぎ	屋外プール
4日	日	11:10~11:40	ストレッチ & リズム体操	トレーニング室
5日	月	15:00~15:30	青竹体操	トレーニング室
9日	金	16:05~16:35	水中歩行	プール
11日	日	12:05~12:35	クロール	プール
14日	水	15:05~15:35	 平泳ぎ	屋外プール
19日	月	11:10~11:40	ストレッチ & リズム体操	トレーニング室
22日	木	16:05~16:35	水中歩行	プール
24日	土	15:05~15:35	 平泳ぎ	屋外プール
26日	月	12:05~12:35	ラク楽アクアポール	プール
27日	火	15:00~15:30	青竹体操	トレーニング室
29日	木	12:05~12:35	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、日常では使わない筋肉など活用しましょう。
腰痛膝改善 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、腰痛膝改善に繋がっていきます。
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。
 平泳ぎ (定員10名)	<b>夏限定! 屋外プールでのレッスンです!</b> 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。
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ックス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。

## 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