

# [2019年 9月] レッスン表



暑い夏も終わり、過ごしやすい季節となってきました。何をするにも快適なので、〇〇の秋って言われるんですね♪  
秋は、運動会や地区のスポーツ大会なども目白押し！今から少しづつ動いて、去年より今年♪身体の若返りにチャレンジしませんか◎

期日	曜日	時間	レッスン内容	場所
2日	月	18:20~18:50	代謝アップ教室	トレーニング室
3日	火	12:05~12:35	入門水泳教室	プール
4日	水	11:10~11:40	ストレッチ &リズム体操	トレーニング室
6日	金	16:05~16:35	水中歩行	プール
8日	日	12:05~12:35	水中歩行	プール
10日	火	16:05~16:35	クロール	プール
13日	金	12:05~12:35	腰膝痛改善水中歩行	プール
15日	日	16:05~16:35	らく楽アクアポール	プール
16日	月	15:00~15:30	青竹体操	トレーニング室
17日	火	18:20~18:50	代謝アップ教室	トレーニング室
21日	土	16:05~16:35	入門水泳教室	プール
24日	火	16:05~16:35	水中歩行	プール
25日	水	11:10~11:40	ストレッチ &リズム体操	トレーニング室
30日	月	16:05~16:35	クロール	プール

## ★ 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。

**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。
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！！
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♪

## ★ 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