

(2019年 10月) レッスン表

山々の木々も色づき、鮮やかな季節となってきました。なんだかウキウキして、ドライブやお散歩で外に出かけたくくなります(o^-^o)
 スポーツの秋！河北町民プールでは、どなたでも参加しやすいレッスンを用意しています。皆様のご参加お待ちしております♪



期日	曜日	時間	レッスン内容	場所
1日	火	16:05~16:35	水中歩行	プール
4日	金	18:20~18:50	代謝アップ教室	トレーニング室
6日	日	12:05~12:35	入門水泳教室	プール
8日	火	11:10~11:40	ストレッチ &リズム体操	トレーニング室
9日	水	12:05~12:35	クロール	プール
11日	金	16:05~16:35	水中歩行	プール
12日	土	15:00~15:30	青竹体操	トレーニング室
14日	月	16:05~16:35	アクア ミット 使用 バランスアップ 水中歩行	プール
16日	水	12:05~12:35	入門水泳教室	プール
18日	金	18:20~18:50	代謝アップ教室	トレーニング室
21日	月	12:05~12:35	水中歩行	プール
23日	水	11:10~11:40	ストレッチ &リズム体操	トレーニング室
27日	日	12:05~12:35	クロール	プール
29日	火	16:05~16:35	アクア ミット 使用 バランスアップ 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紹介します。 初めての方はもちろん、水中歩行が慣れた方もどなたでも楽しめるレッスンです。
バランスアップ 水中歩行 (定員10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、筋トシ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。 (レンタルには、サイズ・数に限りがあります)
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)	入門水泳教室の、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。
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