

健康づくり運動教室のご案内

曜 日	教 室 名	強度難度	時 間	実施場所	講師	内 容
火	うきうき水中運動	★★	10:15～10:45	水浴 訓練室	三宅	水中ウォーキングを中心にを行います。うきうきと楽しく水中運動をしましょう！
	水なれ・ばた足	😊	10:50～11:15			泳ぎへの基本レッスンをを行います。 【顔つけ・バタ足から始めたい方対象】
	やってみよう！四泳法	★★	11:20～11:45			基本練習から行き、クロールをはじめ四泳法の習得を目指します。【泳ぎの基本からはじめたい方対象】
	わくわく水中運動	★★	14:15～15:00		栗原	水中ウォーキングや筋トレ、リズム運動などを行います。全身をしっかりと動かしましょう！
	ナチュラルヨーガ	😊	19:00～20:00	2階 運動室	河杉	自分の体の声に耳を傾けながら関節や筋肉を伸ばしていきます。穏やかな時間をお過ごしください。
水	☆お腹スッキリ腰ラク ～ストレッチ&筋トレ～	★★	①10:00～10:30 ②10:35～11:05 ③11:10～11:40	フロア	濱田	ストレッチと筋トレを中心に、楽しく、気になるお腹と腰まわりを引締めましょう！
	☆たのしいステップ	★★	13:30～14:15		吉岡	ステップ台への昇降を、リズムにのっていろんなパターンで行います。汗をかいてリフレッシュしましょう！
	ゆる体操 ～ゆるめて健康！～	😊	19:00～20:00	2階 運動室	副島	エーの掛け声を口ずさみながら体をゆるめていく体操です。体や心の力をほぐしてリフレッシュしましょう！
木	☆やさしいエアロ	★★	①10:30～11:00 ②11:05～11:35	フロア	泉	エアロの簡単な動作を中心にを行います。初めての方でもリズムに合わせて楽しく笑顔で動けます。
	リラックスヨーガ	😊	19:00～20:00	2階 運動室	安井	深い呼吸とゆっくりとした動きで、心と身体をほぐします。
金	☆リフレッシュヨーガ	😊	①10:30～11:00 ②11:05～11:35	フロア	日下	ご自身の体の声と対話しながら、ゆっくりとした呼吸で、心と体をリフレッシュしましょう。
	いきいきウォーク	😊	14:00～14:25	水浴 訓練室	吉川	水中でのいろいろな歩き方や動きを行います。初めての方もいきいきと水中で体を動かしましょう！
	泳ぎへの第一歩！	😊	14:30～15:00			泳ぎへの入門教室です。 【顔つけ・バタ足からはじめたい方対象】
	チャレンジスイミング	★★★★	15:05～15:35			四泳法の基本を一から習得します。 【顔つけ・バタ足が出来る方対象】
	ちょこっと水中運動	😊	19:00～19:25	水浴 訓練室	岡本	水中ウォーキングを中心にを行います。楽しく全身を動かしましょう！
	NEW! 基礎からスイム	😊	19:30～20:00			顔つけ・バタ足からはじめたい方を対象に、泳ぎの基本を行います！【初心者大歓迎】
土	☆サタデーエアロ	★★	①10:30～11:00 ②11:05～11:35	フロア	吉岡	エアロの基本の動作を中心にを行います。リズムに合わせて楽しく笑顔で動きましょう！！
日	いつでも貯筋	😊	11:00～11:30	フロア	内部 講師	塵も積もれば山となる！体への貯筋術を教えちゃいます。
	パーフェクトボディ	😊	14:30～15:00			目指せパーフェクトボディ！健康的なカラダづくりの方法をご紹介します！

※「☆」の教室は、同じ内容を2回以上開催します。

体育館で実施していた運動教室を実施時間や内容を一部変更して、同じ教室名で複数開催の教室は、全て同じ内容ですので、いずれかの時間で1回のみのご参加をお願いします。9:30から整理券を配布します(先着順)。

各回25名で、ご希望の時間帯の整理券を一人一枚受け取ってください。

運動強度・難易度マークの見方



・・・ どなたでもご参加頂けます



・・・ 初心・初級者向け



・・・ 初級・中級者向け



・・・ 中級者向け

♪教室・プールを安全に使用していただくために♪

- ・教室は、時間に余裕をもってご参加下さい。開始時間を10分過ぎてからの教室参加はご遠慮ください。
- ・ケガの防止のため、運動前後にはストレッチを行い、水分補給をこまめに行いましょう。
- ・教室中に体に異変を感じた場合、遠慮なくスタッフにお申し出ください。
- ・教室の講師の都合等による休講・代講の場合はフロアに掲示いたしますので、ご了承ください。
- ・ヨーガの教室で必要な方はバスタオルをお持ちください。