

# 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行います。 【顔つけ・バタ足からはじめたい方対象】
	やってみよう！四泳法	★★	11:20~11:45			基本練習から行い、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ラク ～ストレッチ&筋トレ～	★★	10:30~11:25	体育館	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！
	お腹スッキリ腰ラクラク ～ステップ～	★★	11:30~12:00			簡単なステップで、キュッキュッと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、リズムののっている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		副島	エーな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ラックスしましょう！
木	やさしいエアロ	★★	10:30~11:30	体育館	泉	エアロの簡単な動作を中心に行います。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。
	NEW! 貯筋ナイト☆	☺	19:00~20:00	2階 運動室	内部 講師	ストレッチや筋トレを中心に行います。楽しく、理想のカラダに近づきましょう！
金	リフレッシュヨーガ	☺	10:30~11:30	体育館	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行います。楽しく全身を動かしましょう！
	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	フラエアロ	★★	10:00~10:30	体育館	吉岡
ちょっと頑張るエアロ		★★★★	10:35~11:20	ちょっとハードなステップや動きをちょっと頑張ります。エアロに少し慣れてきた方におススメです！		
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！

## 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。