

## 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<br>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。<br>【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】        |
|     | NEW！エンジョイ☆アクア              | ★★   | 14:15～15:00 |           | 岡本       | 有酸素運動と筋力トレーニングをバランスよく行います。水の中で楽しく身体を動かしましょう。           |
|     | ナチュラルヨーガ                   | ☺    | 19:00～20:00 | 2階<br>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<br>～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<br>～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<br>～ゆるめて健康！～          | ☺    | 19:00～20:00 |           | 副島       | ユーク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。           |
|     | 貯筋しナイト☆                    | ☺    | 19:00～20:00 | 2階<br>運動室 | 内部<br>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<br>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。<br>【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。<br>【顔つけ・バタ足が出来る方対象】                   |
|     | NEW！ストレッチ＆ボール              | ★★   | 19:00～20:00 | 2階<br>運動室 | 中戸       | バランスボールを使って、ストレッチや筋力づくりを行います。姿勢改善や体質改善につながります！         |
| 土   | フラエアロ                      | ★★   | 10:00～10:30 | 体育館       | 吉岡       | フラダンスとエアロビクスの融合です。ゆったりとした手の動きやステップは体幹・下半身の筋力アップに効果的です！ |
|     | 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<br>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。