

## プログラムのご紹介

|                                      | プログラム名  | 対 象                         | 定 員                          | 時 間 | 内 容  |
|--------------------------------------|---|-----------------------------|------------------------------|-----|--|
| プ<br>ー<br>ル<br>プ<br>ロ<br>グ<br>ラ<br>ム | 浮きうきアクア   | 15歳(高校生)以上の方なら<br>どなたでも     | 24名<br>(先着順)                 | 30分 | 音楽に合わせて、水中で楽しくカラダを動かします。                           |
|                                      | ほのほの水中ウォーキング  |                             |                              |     | 水の抵抗を利用して様々な歩き方で無理なく運動ができます。                       |
|                                      | ワンポイントレッスン  |                             | 個々の泳力に合わせてワンポイントアドバイスをを行います。 |     |  |
|                                      | はじめてスイム   | 15歳(高校生)以上の方で<br>初心者の方      | 5名<br>(先着順)                  |     | 初めての方や泳ぐことが苦手な方等を対象に<br>水慣れからクロールのストロークまで行います。     |
|                                      | らくらく背泳ぎ   | 15歳(高校生)以上の方で<br>背泳ぎ完泳を目指す方 |                              |     | 背泳ぎの基本から完泳までのレッスンを行います。                            |
| フ<br>ロ<br>ア<br>プ<br>ロ<br>グ<br>ラ<br>ム | おはよう体操  | 15歳(高校生)以上の方なら<br>どなたでも     | 15名<br>(先着順)<br>※            | 5分  | 簡単な体操を行います。運動前の習慣にしましょう。                           |
|                                      | おはようストレッチ   |                             |                              | 15分 | 体の柔軟性を高めるプログラムです。                                  |
|                                      | かんたんストレッチ   |                             |                              |     |  |
|                                      | ストレッチポール  |                             |                              | 20分 | ポールを使い、全身の筋肉をゆるめ、ほぐすプログラムです。                       |
|                                      | 元気アップ体操   |                             |                              |     | 介護予防、転倒予防等に効果的なトレーニングを行うプログラムです。                   |
|                                      | ひきしめ体   |                             |                              |     | カラダの部位を自重負荷やチューブを使いトレーニングします。                      |
|                                      | コアトレ  |                             |                              |     | 体幹(コア)を鍛えるトレーニング種目を取り入れ、カラダの内側の筋肉を強化します。           |
|                                      | かんたんエアロ   |                             |                              | 30分 | 音楽に合わせて基本のステップから楽しくカラダを動かしましょう。                    |
|                                      | にこにこ健康ウォーキング  |                             |                              | 45分 | 正しい歩く姿勢(フォーム)を身につけ、少し速めのウォーキングで楽しく歩きましょう。※大ホールで実施。 |
| 申<br>込<br>方<br>法                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・開催時間になりましたら、開催場所へお集まりください。(プール・トレーニング室)</li> <li>・プールプログラムは、2階総合受付にて利用証等を提示の際にお申込みください。定員になり次第、締め切らせていただきます。</li> <li>・午前のフロアプログラムは9:20～、午後のフロアプログラムは12:30～トレーニング室にて受付を開始します。定員になり次第、締め切らせていただきます。</li> </ul> <p>※フロアプログラムは、障がいのある方とチケットを購入されている健常者が優先となり、介護者の方はご参加いただけない場合があります。</p> |                             |                              |     |  |