


プログラムのご紹介

	プログラム名	対象	定員	内容	
プールプログラム (各30分)	浮きうきアクア	15歳(高校生)以上の方 ならどなたでも	制限なし	音楽に合わせて、水中で楽しく身体を動かすプログラムです。	
	ほのぼの水中ウォーキング		制限なし	水の抵抗を利用して、いろいろな歩き方で無理なく運動できます。	
	ワポ・イントロ	15歳	プール閉鎖中にて 休講中		
	はじめてスイム				泳ぐことが苦手という方を対象に、ストロークまでレッスンを行います。
	らくらくクロール				泳ぎが苦手な方を対象に、泳ぎの楽しさを伝えるまで指導員が丁寧にレッスンします。
	らくらく平泳ぎ	15歳(高校生)以上の方で平泳ぎの完泳を目指す方	10人(先着順)	平泳ぎの基本から完泳まで指導員が丁寧にレッスンします。	
	スイムアタック	15歳(高校生)以上の方でアスリート志向の方ならどなたでも	10人(先着順)	アスリート志向の方を対象に指導員がスイムメニューを組み、泳ぎのレベルアップを目指すプログラムです。	
フロアプログラム	おはようストレッチ	15歳(高校生)以上の方 ならどなたでも	2階 トレーニング室 各21人(先着順になる場合があります) 		
	かんたんストレッチ				15分の簡単なストレッチプログラムです。毎朝の日課にし、柔軟性を高めましょう。
	とことん筋トレ!				15分のストレッチプログラムです。身体を気持ちよく伸ばしましょう。
	ストレッチボール				15分の筋力プログラムです。月ごとにトレーニングする部位を変え、身体全体のシェイプアップを目指します。
	元気アップ体操				ストレッチボールを使って全身の筋肉をほぐすプログラムです。(20分)
	ひきしめ体!				介護予防に転倒予防等、効果のある運動を取り入れて行います♪(30分)
	コアバランス				身体の内側をのびる部位を、自分の体重やチューブなどを使って引き締めます。(30分)
	しっかりストレッチ				身体の内側の筋肉をきたえ、バランスアップ!姿勢の改善を目指します。(30分)
	コアトレ				骨盤や肩甲骨周りを中心にストレッチを行い、身体のバランスを整えるプログラムです。(30分)
	はじめてエアロ				強度の高い体幹(コア)を鍛えるトレーニング種目を取り入れ、身体の内側の筋肉を強化します。(30分)
	にこにこエアロ				音楽に合わせて身体を動かすプログラムで、初心者の方を対象に基本ステップから練習します。(30分)
	わくわくチェアピクス				音楽に合わせて身体を動かす有酸素運動のプログラムです。気持ちよく汗を流し、心も身体もリフレッシュ!(30分)
	ボール&ストレッチ				イスに座りながら、音楽に合わせて身体を動かします。無理なく、ご自分のペースで行えます。(30分)
生きいきスポーツ	17人(先着順になる場合があります)	バランスボールを使って、ストレッチで気持ちよく、お腹や下半身を無理なくシェイプアップ!(30分)			
講習会	トレーニング 講習会 ※無料	15歳(高校生)以上の方	10人程度	さまざまなスポーツ・レクリエーションを指導員と一緒に楽しく行います。【開催場所:体育館】(30分)	
講習会	トレーニング 講習会 ※無料	15歳(高校生)以上の方	10人程度	トレーニング室を利用させていただき、説明をさせていただきます。受講後、利用承認証を発行します。(30分)	

お申込み方法

- ・開催時間に、会場にお集まりください。
- ・プールプログラムで先着順があるプログラムは、2階総合受付にて利用証等を提示時に、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。
- ・参加人数が多いと予想される午後のフロアプログラムは、平日は12:30～、土曜日は13:00～、日曜日は12:50～トレーニング室で受け付けます。定員になり次第、締め切らせていただきます。

※障がいのある方、健常者の方優先となります。

★駐車場の使用について2時間以内は無料、障がいのある方は終日無料(全額免除)です。

お問い合わせ

大阪府立障がい者交流促進センター 〒590-0137 堺市南城区山台5-1-2 TEL072-296-6311 FAX072-296-6313

