

# 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 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。	
	ほのほの 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。	
	ワホ! イントロ		10人 (先着順)	個々の泳法に合わせて、指導員が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 初心者~	10人 (先着順)	初めてプールに入られる方や、泳ぐことが苦手という方を対象に、指導員が水慣れからクロールのストロークまでレッスンをを行います。	
	らくらくクロール	15歳(高校生)以上の方で クロールの完泳を目指す方	10人 (先着順)	クロールの基本から完泳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。	
	スイムチャレンジ	15歳(高校生)以上の方で 25m以上泳げる方	10人 (先着順)	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。①スタート練習②ターン練習③用具を使った練習④サークル練習 ※①→④を順番に行います	
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 方ならどなたでも	各21人 (先着順になる場合があります)	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。	
	かんたんストレッチ			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。	
	とことん筋トレ!			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。	
	ストレッチポール			ストレッチポールを使って全身の筋肉をほぐすプログラムです。(20分)	
	元気アップ体操			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)	
	ひきしめ体!			身体の気になる部位を、自分の体重やチューブなどを使って引き締めます。(30分)	
	コアバランス			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			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)	
	はじめてエアロ			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)	
	にこにこエアロ			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)	
	わくわくチェアピクス			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)	
	ボール&ストレッチ			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)
	生きいきスポーツ			21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)	

2階 トレーニング室



## 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12:50~、日曜日は13:00~ 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 堺市南區城山台5-1-2 TEL072-296-6311 FAX072-296-6313

