

プログラムのご紹介

	プログラム名	対象	定員	時間	内容
プール	浮きうきアクア	15歳(高校生)以上の方 ならどなたでも	24名 (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。
	ほのぼの水中ウォーキング				水の抵抗を利用しながら、様々な歩き方を行います。
	ワンポイントレッスン	10名 (先着順)	4泳法の中から個々の泳力に合わせて、ワンポイントアドバイスを 行います。		
	はじめてスイム		15歳(高校生)以上の方で 初心者の方		初めての方や泳ぐことが苦手な方などを対象に水慣れからクロールの ストロークまで行います。
フロア	おはよう体操	15歳(高校生)以上の方なら どなたでも	15名 (先着順) ※	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			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。
	ストレッチポール				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。
	ひきしめ体				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。
	コアトレ			30分	介護予防、転倒予防などに効果的なトレーニングを行います。
	元気アップ体操				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す。
	かんたんエアロ			45分	テーマに沿って、実技を含めながら講習会を行います。
	健康増進講習会				15名程度 (先着順)
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・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。 ・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。 <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>				