

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				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		20分		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				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		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す。
	かんたんエアロ				
	健康増進講習会	15名程度 (先着順)	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。
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>				