

プログラムの紹介

	プログラム名	対 象	定 員	内 容		プログラム名	対 象	定 員	内 容
プ ール プ ロ グ ラ ム	浮きうきアクア	15歳(高校生)以上の方ならどなたでも	定員なし	音楽に合わせて水中で楽しくカラダを動かします。	フ ロ ア プ ロ グ ラ ム	ストレッチポール	15歳(高校生)以上の方ならどなたでも	30名(先着順になります)	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。(20分)
	ほのぼ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。		元気アップ体操			転倒予防等(衰えにくいカラダ)に効果のある運動を行います。(30分)
	ワンポイントレッスン		個々の泳法に合わせてワンポイントアドバイスをを行います。	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。(30分)			
	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等を対象に、水慣れからクロールのストロークまで行います。	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、カラダの内側の筋肉を強化します。(30分)			
	らくらくバタフライ	15歳(高校生)以上の方でバタフライの完泳を目指す方	クロールの基本から完泳までのレッスンをを行います。	スーパーサーキットトレーニング		無酸素運動と有酸素運動を合わせたプログラムです。たくさん汗を流しましょう！(30分)			
	らくらく背泳ぎ	15歳(高校生)以上の方で背泳ぎの完泳を目指す方	平泳ぎの基本から完泳までのレッスンをを行います。	かんたんエアロ		初心者の方を対象に音楽に合わせて基本のステップから練習を行います。(30分)			
	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		指導員がメニューを組み泳ぎのレベルアップを目指します。				にこにこエアロ	音楽に合わせてカラダを動かす有酸素運動です。気持ちよく汗を流しましょう！(30分)
フ ロ ア プ ロ グ ラ ム	おはよう体操	15歳(高校生)以上の方ならどなたでも	30名(先着順になります)	毎朝5分間の体操を行います。運動前の習慣にしましょう。		わくわくチェアピクス		10名程度	イスに座りながら、音楽に合わせてカラダを動かしましょう♪(30分)
	おはようストレッチ			15分の簡単なプログラムです。柔軟性を高めましょう。		バランスボール			バランスボールを使ってリラクゼーションやシェイプアップを行います。(30分)
	かんたんストレッチ					生きいきスポーツ			様々なスポーツ・レクリエーションを体育館で行います。(30分)
	とことん筋トレ！				15分の筋力トレーニングです。各部位を集中的に行います。	講習会	トレーニング講習会	利用の際に必要な説明を行います。どなたも無料で受講いただけます。(30分)	
申込方法	・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・体育館) ・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。 ・午後のフロアプログラムは、平日12：30～、土日は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。 ・フロアプログラムは障がいのある方と障がいのない方優先となります。介助者の方は参加いただけない場合があります。								

