

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	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)	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			水の抵抗を利用して様々な歩き方で無理なく運動ができます。
	ワンポイントレッスン			個々の泳力に合わせてワンポイントアドバイスをを行います。
	らくらくクロール	15歳(高校生)以上の方で クロールの完泳をめざす方	5名(先着順)	クロールの基本から完泳までのレッスンを行います。
	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めざす方		バタフライの基本から完泳までのレッスンを行います。
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	12名 (先着順に なる場合が あります)	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。
	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。
	かんたんストレッチ			
	ストレッチポール			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)
	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。(20分)
	コアバランス			カラダの内側の筋肉をきたえ、姿勢の改善をめざします。(20分)
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。介助者の方はご参加いただけない場合があります。 			