

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				
	ストレッチポール			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。
	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。
	コアトレ				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。
	元気アップ体操			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。
	かんたんエアロ				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。
	健康増進講習会			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	・ 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。 ※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。				