

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 (各30分)	浮きうきアクア	15歳(高校生)以上の方 ならどなたでも	制限なし	音楽に合わせて、水中で楽しく身体を動かすプログラムです。
	ほのぼの水中ウォーキング		制限なし	水の抵抗を利用して、いろいろな歩き方で無理なく運動できます。
	ワホ! イントラッソ		10人 (先着順)	個々の泳法に合わせて、指導員がワンポイントアドバイスをを行います。
	はじめてスイム	15歳(高校生)以上の方で 初心者~	10人 (先着順)	初めてプールに入られる方や、泳ぐことが苦手という方を対象に、指導員が水慣れからクロールのストロークまで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目指す方	10人 (先着順)	バタフライの基本から完泳まで指導員が丁寧にレッスンします。
	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	10人 (先着順)	背泳ぎの基本から完泳まで指導員が丁寧にレッスンします。
	スイムアタック	15歳(高校生)以上の方で アスリート志向の方なら どなたでも	10人 (先着順)	アスリート志向の方を対象に指導員がスイムメニューを組み、泳ぎのレベルアップを目指すプログラムです。
フロアプログラム	おはようストレッチ	15歳(高校生)以上 の方ならどなたでも	各21人 (先着順に なる場合 があります)	15分の簡単なストレッチプログラムです。毎朝の日課にし、柔軟性を高めましょう。
	かんたんストレッチ			15分のストレッチプログラムです。身体を気持ちよく伸ばしましょう。
	とことん筋トレ!			15分の筋力プログラムです。月ごとにトレーニングする部位を変え、身体全体のシェイプアップを目指します。
	ストレッチボール			ストレッチボールを使って全身の筋肉をほぐすプログラムです。(20分)
	元気アップ体操			介護予防に転倒予防等、効果のある運動を取り入れて行います♪(30分)
	ひきしめ体!			身体の気になる部位を、自分の体重やチューブなどを使って引き締めます。(30分)
	コアバランス			身体の内側の筋肉をきたえ、バランスアップ! 姿勢の改善を目指します。(30分)
	しっかりストレッチ			骨盤や肩甲骨周りを中心にストレッチを行い、身体のバランスを整えるプログラムです。(30分)
	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、身体の内側の筋肉を強化します。(30分)
	はじめてエアロ			音楽に合わせて身体を動かすプログラムで、初心者の方を対象に基本ステップから練習します。(30分)
	にこにこエアロ			音楽に合わせて身体を動かす有酸素運動のプログラムです。気持ちよく汗を流し、心も身体もリフレッシュ!(30分)
	わくわくチェアピクス			イスに座りながら、音楽に合わせて身体を動かします。無理なく、ご自分のペースで行えます。(30分)
	ボール&ストレッチ			17人 (先着順になる 場合があります)
生きいきスポーツ	21人程度	さまざまなスポーツ・レクリエーションを指導員と一緒に楽しく行います。【開催場所: 体育館】(30分)		
講習会	トレーニング講習会 ※無料	15歳(高校生)以上の方	10人程度	トレーニング室を利用していただく為の説明をさせていただきます。受講後、利用承認証を発行します。(30分)

2階 トレーニング室



お申込み方法

- ・開催時間に、会場にお集まりください。
- ・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時に、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。
- ・参加人数が多いと予想される午後のフロアプログラムは、平日は12:30~、土曜日は13:00~、日曜日は12:50~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。

※障がいのある方、健常者の方優先となります。

★駐車場の使用について2時間以内は無料、障がいのある方は終日無料(全額免除)です。

お問い合わせ

大阪府立障がい者交流促進センター 〒590-0137 堺市南区和山台5-1-2 TEL072-296-6311 FAX072-296-6313

