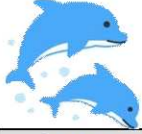


夏だ！大人もプールで元気に身体を動かそう！

北部水泳場 短期成人プールプログラム開催

開催期間 (全3回)	2022年 6/27(月)～7/15(金)	お申し込み 期間	成人プログラム ※先着受付
			5/9(月)～



《スイム教室》

プログラム名	日時/受講料	定員	内容	
お手軽はじめて スイム	水曜 (19:15～20:00)	12名	基礎から段階的に 指導するので 未経験・初心者の方に 最適！	
	2,250円			
レベルアップ スイム	水曜 (11:00～12:00)	12名	クロールからはじめ、 段階を追って 楽しくレベルアップ！	
	2,400円	12名		
	金曜 (11:00～12:00)			2,400円
ステップアップ スイム	月曜 (19:15～20:15)	12名	クロール、背泳ぎ、 平泳ぎを学びながら バタフライにも挑戦！	
	2,400円	12名		
	火曜 (11:00～12:00)			2,400円
	水曜 (11:00～12:00)			2,400円
トータルスイム	火曜 (11:00～12:00)	12名	4泳法の習得、 泳力の向上を 目指します！	
	2,400円			



《アクアビクス・スタジオ教室》

プログラム名	日時/受講料	定員	内容
アクアシェイプ ★★	月曜 (10:00～10:45)	30名	「楽すぎず、ツラすぎず」 効果的に脂肪を 燃やそう！
	2,250円	30名	
アクアシェイプ ★★	水曜 (10:00～10:45)		30名
	2,250円		
ひざ腰機能改善 水中運動	月曜 (11:00～11:30)	10名	日常の動作をスムーズに行 うための機能改善、向上。浮 力の働きにより足腰の負担 を軽減し、水の抵抗によって 個々に合った 運動をします。
	2,250円		
バレトン® (会議室にて実施)	月曜 (13:00～13:30)	10名	バレエ・フィットネス・ヨガの 3種類の動きを 組み合わせた裸足で行う ポティメイクエクササイズです。 バランスコアトレーニングと 姿勢改善に効果的です。
	2,250円		
ウォーク& エクササイズ ★	火曜 (19:30～20:15)	30名	気楽にアクアビクスを 楽しみたい方に オススメです。
	2,250円		
アクアダンス ★★★	木曜 (10:15～11:00)	30名	音楽に合わせて、 楽しくリズミカルに 有酸素運動をします。
	2,250円		
アクアウォーク ★	木曜 (11:05～11:50)	30名	音楽に合わせて、 色々な歩き方を 楽しめます。
	2,250円		
アクア エクササイズ ★★	木曜 (19:30～20:15)	30名	アクアビクス 初心者の方に オススメです。
	2,250円		
アクアサーキット ★★★	金曜 (19:30～20:15)	30名	有酸素運動と 筋力トレーニングを交互に行う エクササイズです。 腰、関節への負担が少ないので 体力づくりにピッタリ！
	2,250円		

※教室の下にある★は運動強度の目安です。

※受講料は税込み料金です。



1、申し込み期間

2022年5月9日(月)～先着受付

2、申し込み方法

北部水泳場受付窓口で直接申し込み

3、定員について

定員になりましたら募集を締め切ります。

6/3(金)までに定員の半数に満たない場合は

閉講する場合がございます