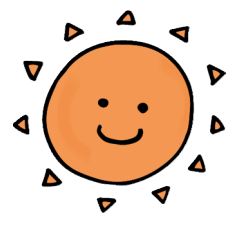


プールで楽しく身体を動かそう！ 短期プールプログラム開催



開催期間 (全2~3回)	2024年 7/1 (月) ~ 7/22 (月)	お申し込み 期間	成人プログラム ※先着受付
			5/7 (火) ~



《スイム教室》

プログラム名	回数	日時/受講料	定員	内容
お手軽スイム	3回	水曜 (19:15~20:00) 2,700円	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！
ベーシックスイム	3回	金曜 (11:00~12:00) 3,000円	12名	水慣れからクロール、背泳ぎの 基本動作を習得し泳力向上を 目指します
レベルアップ スイム	3回	水曜 (11:00~12:00) 3,000円	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！
		金曜 (11:00~12:00) 3,000円	12名	
ステップアップ スイム	3回	月曜 (19:15~20:15) 3,000円	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！
		火曜 (11:00~12:00) 3,000円	12名	
		水曜 (11:00~12:00) 3,000円	12名	
トータルスイム	3回	火曜 (11:00~12:00) 3,000円	12名	4泳法の習得、 泳力の向上を 目指します！



《アクアビクス・スタジオ教室》

プログラム名	回数	日時/受講料	定員	内容
アクアシェイプ ★★	2回	月曜 (10:00~10:45) 1,800円	24名	「楽すぎず、ツラすぎず」 効果的に脂肪を 燃やそう！
	3回	水曜 (10:00~10:45) 2,700円	24名	
バレトン® (会議室にて実施)	2回	月曜 (13:00~13:30) 1,800円	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 ボデ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。
ウォーク& エクササイズ ★	3回	火曜 (19:30~20:15) 2,700円	24名	気楽にアクアビクスを 楽しみたい方に オススメ★
アクアダンス ★★★	3回	木曜 (10:15~11:00) 2,700円	24名	音楽に合わせて、 楽しくリズムカルに 有酸素運動をします。
アクアウォーク ★	3回	木曜 (11:05~11:50) 2,700円	24名	音楽に合わせて、 色々な歩き方を 楽しめます。
アクア エクササイズ ★★	3回	木曜 (19:30~20:15) 2,700円	24名	アクアビクス 初心者の方に オススメ★
機能改善 水中ウォーキング	3回	金曜 (10:00~10:30) 2,700円	20名	簡単な動きで左右のバラン スを整え体幹を強くしま す。 姿勢、肩こり、腰や膝痛の 改善におすすめです。
からだリセット (会議室にて実施)	3回	金曜 (10:50~11:20) 2,700円	8名	肩甲骨、背骨、骨盤周辺の 筋肉と関節をほぐし、整え て美姿勢を作ります。
バランスボール (会議室にて実施)	3回	金曜 (11:30~12:00) 2,700円	6名	直径55cmほどのボールの丸 み・弾み・転がりを利用し て、楽しく姿勢改善！ 腰痛には即効果！！
アクアサーキット ★★★	3回	金曜 (19:30~20:15) 2,700円	24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 体づくりにはピッタリ！

※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

2024年5月7日 (火) ~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 (月) 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

ホームページ



インスタ



LINE

