

2019年 3月 北部公園ワンコインレッスン予定表

※事情によりプログラム日程や時間に変更になる場合がございます。

2019.2.28現在

曜日	種目	対象・定員	インストラクター	場所・時間	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
月曜日	ウォーキング&スイム	中学生以上 12名	野呂・北島	プール 11:20~12:20	4日 ×	11日 ×	18日 ×	25日 ×	
	ロコモ体操	中学生以上 10名	下村	多目的室 13:00~14:00	4日 ●	11日 ×	18日 ●	25日 ●	
	スイムトレーニング (上級)	小学生以上 10名	野呂・小石	プール 19:00~20:00	4日 ×	11日 ×	18日 ×	25日 ×	
火曜日	骨盤ストレッチ	中学生以上 15名	小室	多目的室 11:35~12:20	5日 ●	12日 ●	19日 ●	26日 ●	
	引き締め ヨガ	中学生以上 10名	下村	多目的室 12:45~13:45	5日 ●	12日 ●	19日 ●	26日 ●	
水曜日									
木曜日	アクアビクス	中学生以上 15名	小室	プール 13:15~14:00	7日 ×	14日 ×	21日 ×	28日 ×	
金曜日	スイミング(初級)	中学生以上 10名	橘川・野呂 小石・鶴田	プール 11:20~12:20	1日 ×	8日 ×	15日 ×	22日 ×	29日 ×
	ディスコワールド	中学生以上 8名	臼井	多目的室 14:00~15:00	1日 ●	8日 ×	15日 ●	22日 ●	29日 ×
	骨盤底筋エクササイズ*	中学生以上 15名	臼井	多目的室 15:30~16:30	1日 ●	8日 ●	15日 ●	22日 ●	29日 ●

お知らせ と お願い

- * プログラム開催日は●、プログラムを行わない日は×となっております。お間違いのないようお願いいたします。
- * プログラム内容につきましては裏面をご覧ください。
- * それぞれのプログラムは、安全のため、途中入場はご遠慮ください。
- * 着替えは1階の更衣室及びプール更衣室(プールプログラム)をご利用ください。
- * 運動に適した服装(Gパン・スカートは不可)・室内シューズ(素足は不可)をご用意ください。
なおプールはスイミングキャップが必要です。
- * 会場に持ち込めるものは、タオル・蓋付容器(ペットボトル等)の飲み物です。
- * 時計・アクセサリー等は危険防止のため外してください。
- * 水分補給以外の飲食はできません。
- * 対象者以外の方・見学者等の入室はできません。
- * 小学生のみの参加時には、保護者は安全確認を目的に保護者プールのご利用または観覧席にてお子様を監視してください。
- * 準備運動・休憩等のご自身の責任において実施し、事故のないようにご利用ください。

ワンコインレッスンのご案内

【 18歳以上:500円 / 18歳未満:500円 】

曜日	種目	対象・定員	場所・時間	内容
月曜日	ウォーキング&スイム ☆	中学生以上 12名	プール 11:20~12:20	プールで気持ちよくウォーキングとスイムの両方を楽しみたい方にお勧めです。適度な運動でダイエットや心肺機能向上にも効果的です。※泳げない方大歓迎
	ロコモ体操 ☆	中学生以上 10名	多目的室 13:00~14:00	ロコモとは筋肉、骨、関節等の衰えの事で、そのロコモ予防、改善を目指す体操です。とても簡単な体操なので、いつまでも健康で居たい方にお勧めです。
	スイムトレーニング (上級)☆☆☆	小学生以上 10名	プール 19:00~20:00	泳力の向上、4泳法のレベルアップを目指します。インターバルトレーニングを中心に、スピード練習も含め自身のスキルアップを参加者皆で目指しましょう。 ※4種目25m以上泳げる方対象
火曜日	骨盤ストレッチ ☆	中学生以上 15名	多目的室 11:35~12:20	骨盤の周辺にある筋肉を中心にストレッチを行います。歪みは適切にストレッチを行うことにより、効果的に改善できます。
	引き締めヨガ ☆☆☆	中学生以上 10名	多目的室 12:45~13:45	体の引き締めを中心に行い、インナーマッスルを鍛えることにより基礎代謝を高くして脂肪の燃焼効果を高めてまいります。通常のヨガよりワンステップ上のクラスを希望される方にお勧めです。
水曜日				
木曜日	アクアビクス ☆☆	中学生以上 15名	プール 13:15~14:00	プールで有酸素運動をしたい方のために、分かりやすいステップを多く使い、アクアビクス初心者の方にも十分にお楽しみいただけるレッスンです。
金曜日	スイミング(初級) ☆	中学生以上 10名	プール 11:20~12:20	基本の練習から始め、平泳ぎの習得を目指します。水泳初心者や泳ぎの苦手な方にお勧めな初級レッスンです。 ※平泳ぎが25m泳げない方対象
	ディスコワールド ☆☆	中学生以上 8名	多目的室 14:00~15:00	ディスコワールドとは70年代後半から90年代に一世風靡したディスコサウンドと定番のステップをフィットネス風アレンジしたダンスエクササイズです。昔懐かしい曲にのって楽しく踊りませんか？
	骨盤底筋エクササイズ ☆	中学生以上 15名	多目的室 15:30~16:30	骨盤底筋は良い姿勢を保つために働く筋肉のひとつで、柔軟に動かすことは姿勢や動きを改善し、体を美しくします。それを維持するエクササイズを重点的に行います。

お知らせ と お願い

- * 各クラス定員になり次第、締め切らせていただきます。
- * ☆印はプログラム強度の目安となります。ご参加の際の参考にしてください。
- * それぞれのプログラムは、安全のため、途中入場はご遠慮ください。
- * 着替えは1階の更衣室及びプール更衣室(プールプログラム)をご利用ください。
- * 運動に適した服装(Gパン・スカートは不可)・室内シューズ(素足は不可)をご用意ください。
なおプールはスイミングキャップが必要です。
- * 会場に持ち込めるものは、タオル・蓋付容器(ペットボトル等)の飲み物です。
- * 時計・アクセサリ等は危険防止のため外してください。
- * 水分補給以外の飲食はできません。
- * 対象者以外の方・見学者等の入室はできません。
- * 小学生のみの参加時には、保護者は安全確認を目的に保護者プールのご利用または観覧席にてお子様を監視してください。
- * 準備運動・休憩等ご自身の責任において実施し、事故のないようにご利用ください。
- * 一部プールプログラムのインストラクターはローテーションで変更となります、ご了承ください。