

# 平成30年度 11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。

2018.9.30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	すいすいクロール (中級)	中学生以上 12名	橘川・野呂 丸田・小石	プール 11:20~12:20	5日 ●	12日 ×	19日 ×	26日 ×	
	ロコモ体操	中学生以上 10名	下村	多目的室 13:00~14:00	5日 ●	12日 ●	19日 ●	26日 ●	
	NEW! ウォーキング&スイム (11月スタート)	中学生以上 15名	野呂・北島	プール 14:25~15:10	5日 ●	12日 ●	19日 ●	26日 ●	
	シニアヨガ	中学生以上 10名	臼井	多目的室 16:00~17:00	5日 ●	12日 ●	19日 ●	26日 ●	
火曜日	エアロビクス (上級)	中学生以上 10名	小川	多目的室 10:45~11:30	6日 ●	13日 ●	20日 ●	27日 ●	
	骨盤ストレッチ	中学生以上 15名	小室	多目的室 11:45~12:30	6日 ●	13日 ●	20日 ●	27日 ●	
	ラテンダンス	中学生以上 10名	下村	多目的室 12:45~13:45	6日 ●	13日 ●	20日 ●	27日 ●	
	ボディアタック	中学生以上 10名	北島	多目的室 19:15~20:00	6日 ●	13日 ●	20日 ●	27日 ●	
水曜日									
木曜日	NEW! アクアビクス (11月スタート)	中学生以上 15名	小室	プール 13:15~14:00	1日 ×	8日 ●	15日 ●	22日 ●	29日 ●
金曜日	NEW! はじめてクロール(初級) (11月スタート)	中学生以上 10名	橘川・野呂 丸田・小石	プール 11:20~12:20	2日 ×	9日 ×	16日 ×	23日 ×	30日 ×
	ディスコワールド	中学生以上 15名	臼井	多目的室 14:00~15:00	2日 ×	9日 ×	16日 ●	23日 ×	30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	2日 ×	9日 ●	16日 ●	23日 ×	30日 ×
	スイムトレーニング (上級)	小学生以上 10名	鶴田・野呂	プール 19:00~20:00	2日 ×	9日 ●	16日 ●	23日 ×	30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・休憩等は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	すいすいクロール (中級) ☆☆	中学生以上 12名	プール 11:20~12:20	基本から応用の練習を行い、クロールの上達を目指します。 ワンステップ上のすいすい進むクロールを習得しませんか？ ※クロールが25m以上泳げる方対象
	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。
	ウォーキング&スイム ☆	中学生以上 15名	プール 14:25~15:10	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
	シニアヨガ ☆	中学生以上 10名	多目的室 16:00~17:00	シニアの方でも安心してご参加できるヨガになっております。 初めてヨガをする方、関節等に不安がある方も安心して参加できるレッスンです。
火曜日	エアロビクス (上級)☆☆☆	中学生以上 10名	多目的室 10:45~11:30	エクササイズの動きに慣れてきた方、複雑な動きを楽しむ、充分になれた方向けのプログラムです。
	骨盤ストレッチ ☆	中学生以上 15名	多目的室 11:45~12:30	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。
	ラテンダンス ☆☆	中学生以上 10名	多目的室 12:45~13:45	幅広い方に受け入れられるシンプルなダンスです。 基礎のステップやフットワーク、姿勢の作り方、歩き方を習得し楽しく踊ってみませんか？
	ボディアタック ☆☆☆	中学生以上 10名	多目的室 19:15~20:00	全身を使ったカーディオエクササイズで、ランニングやジャンプ等のアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたトレーニングで、元エアロビクスの世界チャンピオンがプログラムディレクターを務めている世界的に人気のプログラムです。
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	はじめてクロール (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、クロール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。 ※25m泳げない方対象
	ディスコワールド ☆☆	中学生以上 15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に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。
	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

## 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。