

運動指導コース受講生募集

《いきいき健康回復コース》 コース終了後に健康保養浴場（浴室）が利用できます

講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
ダイエット&生活習慣病改善	5月10日	火曜日 10:00~11:40	阿波踊り体操や外歩きで運動習慣を身につけましょう	各18名	15,500円
さらさら血液をめざすフィットネス	5月11日	水曜日 10:00~11:20	「血液年齢」・「身体年齢」若返り！！有酸素運動を中心に楽しく動いて体力づくり		12,500円
腰痛・膝痛改善 (ストレッチ & プール運動)	5月13日	金曜日 10:00~11:50	ストレッチ & プール運動で膝・腰の痛みを軽減しましょう		18,500円
健脚回復と転倒予防 ※60歳以上の方対象	5月12日	木曜日 14:00~15:20	10年後、20年後も自分の脚で歩くために脚の手入れと筋力づくり運動	各12名	9,000円
からだスッキリ体操 ※60歳以上の方対象	5月13日	金曜日 14:00~15:20	脳トレや簡単な体操で体を動かしリフレッシュしましょう！		9,000円

《フィットネスクース》

講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
マイフィットネス ★	5月10日 5月14日	火・土曜日 14:00~15:20	マシン運動とグループエクササイズで日頃の運動不足を解消	各18名	各12,500円
”ほぐして鍛える” 体幹(コア)フィットネス ★	5月14日	土曜日 10:00~11:20	「鍛える」・「ほぐす」運動で歪みを治して健・美な体づくり		
イブニングフィットネス ★ 「下半身エクササイズでスリムアップ」	5月9日	月曜日 19:30~20:50	下半身を鍛えて基礎代謝を高めよう		
イブニングフィットネス ★ 「いろいろエクササイズ」	5月10日	火曜日 19:30~20:50	体幹運動やエアロビクスで代謝アップ		
イブニングフィットネス ★ 「メタボ予防・改善フィットネス」	5月11日	水曜日 19:30~20:50	無理なく・楽しく効果的な運動で体力向上・メタボ予防		
イブニングフィットネス 「太らない体づくりフィットネス」	5月12日	木曜日 19:30~20:50	有酸素運動を中心にしっかり動いて健康的に太りづらい体づくり		

《からだリセットコース》

講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
ゆがみ改善！ゆっくりピラティス ★	5月11日 5月12日	水曜日 11:30~12:30 木曜日 16:15~17:15	背部などの筋力が高まり、姿勢・体幹の安定性が向上します	各18名	13,500円
女性のための不調改善！ パワー・ヨガ（13回コース） ★	5月10日	火曜日 18:20~19:10	キレイと元気のための血巡り美活！血巡りの悪さを姿勢と呼吸法で正しくケア		12,000円
アシュタンガヨガ入門	5月13日	金曜日 18:30~19:20	縮んで硬くなった筋肉を伸ばしていき筋緊張を正常へと導きましょう		13,500円
はじめての太極拳 ～初級編～ ★	5月12日	木曜日 10:30~12:00	普段使わない筋肉を動かし可動域UP！太極拳の基本の動きを習得しましょう		13,000円





(令和4年5~8月/15回コース)

お問い合わせ先

☎088-657-0187

《アクアエクササイズコース》

講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
水中ウォーキング ★	5月10日	火曜日 10:00~10:50	水の苦手な方でも大丈夫 高齢者の方や腰痛・膝痛などで お悩みの方にお勧めコース 	各15名	各 15,500円
	5月12日	木曜日 12:00~12:50			
	5月14日	土曜日 11:00~11:50			
芯から燃やせ！ 血流改善ウォーキングアクア ★	5月10日	火曜日 12:00~12:50	正しい姿勢を意識 水の抵抗を活かした水中ウォーキング	10名	
アクア体操 ★	5月11日	水曜日 11:00~11:50	浮力・水圧・抵抗などといった 水の特性を活かした運動 で簡単！筋力づくり		
ファンクショナル・アクア	5月12日	木曜日 10:00~10:50	体幹運動と、水中で行う運動で バランスよく体カアップを目指しましょう		
よくばリアクア ~アクアフィンベルで脂肪燃焼！~	5月14日	土曜日 10:00~10:50	水中を歩くことでバランス感覚の向上、また フィンベルを使った運動で筋力UP	各15名	
アクアビクス ★ Body Activation@Pool	5月11日	水曜日 19:40~20:30	アクア運動で カラダ活性化! テンポの良いリズムに合わせた水中運動		
サーキットアクアで脂肪燃焼！ ★	5月13日	金曜日 19:40~20:30	しっかり動いて脂肪燃焼！ 気分スッキリ! 		

《スイミングコース》

講座名	開講日	時間	内容	定員	受講料
ステップ① 水泳入門 ★	9月14日	水曜日 12:00~12:50	初心者の方は 泳ぎの基礎 となる動き 「潜る・浮く・進む」ことから始めましょう	10名	各 15,500円
ステップ②※概ね60歳以上対象 ゆっくり水泳 《シニア》	5月11日 5月13日	水・金曜日 10:00~10:50	ステップ②は クロールの呼吸を中心に練習します クロールが楽に泳げるように、手足の動作、息つぎの基本を中心に練習します 初心者の方は ステップ①「水泳入門」から始めましょう	各15名	
ステップ② ゆっくり水泳	5月10日	火曜日 11:00~11:50			
ステップ② ゆっくり水泳 週末コース	5月14日	土曜日 12:00~12:50			

《エアロビクスダンスコース》

★体験可能講座

講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
爽快！エアロビクスダンス①	5月11日	水曜日 12:50~13:50	リズムに合わせてLet'sダンス!! 音楽に合わせた有酸素運動と筋コン運動の組み合わせでシェイプアップ！	各18名	各 13,500円
減量！エアロビクスダンス② ★	5月12日	木曜日 12:50~13:50			
減量！エアロビクスダンス③ ★		木曜日 18:20~19:20			

