

# 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<br>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<br>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<br>(ストレッチ & プール運動) | 5月13日 | 金曜日<br>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<br>※60歳以上の方対象    | 5月12日 | 木曜日<br>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<br>※60歳以上の方対象    | 5月13日 | 金曜日<br>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  |

## 《フィットネスコース》

| 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<br>5月14日 | 火・土曜日<br>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”<br>体幹(コア)フィットネス ★         | 5月14日          | 土曜日<br>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 ★<br>「下半身エクササイズでスリムアップ」 | 5月9日           | 月曜日<br>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 ★<br>「いろいろなエクササイズ」      | 5月10日          | 火曜日<br>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 ★<br>「メタボ予防・改善フィットネス」   | 5月11日          | 水曜日<br>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<br>「太らない体づくりフィットネス」     | 5月12日          | 木曜日<br>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<br>5月12日 | 水曜日<br>11:30~12:30<br>木曜日<br>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！<br>パワー・ヨガ（13回コース） ★ | 5月10日          | 火曜日<br>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<br>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     | 各18名 | 13,500円 |
| はじめての太極拳 ～初級編～ ★                | 5月12日          | 木曜日<br>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<br>10:00~10:50 | <b>水の苦手な方でも大丈夫</b><br>高齢者の方や腰痛・膝痛などで<br>お悩みの方にお勧めコース<br> | 各15名 | 各<br>15,500円 |
|                                  | 5月12日 | 木曜日<br>12:00~12:50 |   |      |              |
|                                  | 5月14日 | 土曜日<br>11:00~11:50 |   |      |              |
| 芯から燃やせ！<br>血流改善ウォーキングアクア ★       | 5月10日 | 火曜日<br>12:00~12:50 | 正しい姿勢を意識<br>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<br>11:00~11:50 | 浮力・水圧・抵抗などといった <b>水の特性を活かした運動</b> 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<br>10:00~10:50 | <b>体幹運動と、水中で行う運動</b> で<br>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<br>~アクアフィンベルで脂肪燃焼！~      | 5月14日 | 土曜日<br>10:00~10:50 | 水中を歩くことでバランス感覚の向上、また <b>フィンベルを使った運動で筋力UP</b>  | 各15名 |              |
| アクアビクス ★<br>Body Activation@Pool | 5月11日 | 水曜日<br>19:40~20:30 | アクア運動で <b>カラダ活性化！</b><br>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<br>19:40~20:30 | しっかり動いて脂肪燃焼！ <b>気分スッキリ！</b><br>                        |      |              |

### 《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<br>水泳入門 ★                 | 9月14日          | 水曜日<br>12:00~12:50   | 初心者の方は <b>泳ぎの基礎</b> となる動き<br>「潜る・浮く・進む」ことから始めましょう | 10名  | 各<br>15,500円 |
| ステップ②※概ね60歳以上対象<br>ゆっくり水泳 《シニア》 | 5月11日<br>5月13日 | 水・金曜日<br>10:00~10:50 | <b>ステップ②は</b><br>クロールの呼吸を中心に練習します                 | 各15名 |              |
| ステップ②<br>ゆっくり水泳                 | 5月10日          | 火曜日<br>11:00~11:50   | 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               |      |              |
| ステップ②<br>ゆっくり水泳 週末コース           | 5月14日          | 土曜日<br>12:00~12:50   | <b>初心者の方は</b><br>ステップ①「水泳入門」から始めましょう              |      |              |

### 《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<br>12:50~13:50 | <b>リズムに合わせてLet'sダンス！！</b><br>音楽に合わせた有酸素運動と筋コン<br>運動の組み合わせでシェイプアップ！ | 各18名 | 各<br>13,500円 |
| 減量！エアロビクスダンス② ★ | 5月12日 | 木曜日<br>12:50~13:50 |  |      |              |
| 減量！エアロビクスダンス③ ★ |       | 木曜日<br>18:20~19:20 |  |      |              |

