

プール講座	対象	内容
腰・膝痛予防改善 ウォーキング	どなたでも 顔はつけません	水の浮力を活用して、膝や腰に負担をかけずに身体の歪み、筋肉の緊張を和らげ無理なく改善します。
Enjoy! アクア		音楽に合わせてリズムよく体を動かします。楽しく動いて笑顔でシェイプアップ!
アクアフィンベル & ボール		フィンベルで有酸素運動と筋力トレーニングを、水中でボールの負荷を利用して体を動かします。
マスターズ	4泳法で25m泳げる方	40分でトータル1,200m前後泳ぎます。持久力、泳力向上を目指します。
初歩からの クロール&背泳ぎ	どなたでも	クロールと背泳ぎを基礎から行い、25mを泳げるよう練習します。さあ、水泳を始めよう!
初めてのBr	クロールと 背泳ぎが25m 泳げる方	平泳ぎの基礎練習から応用を行い、25m完泳を目指します。
初めてのFly		バタフライの基礎練習から応用を行い25m完泳を目指します。
初級4泳法	4泳法で25m 泳げる方	25mをより楽に泳げるよう、ドリル練習を行います。
中級スイミング Ⅰ		各泳法で25mを効率よく泳げるようにポイントに集中して練習します。
中級スイミング Ⅱ		距離を伸ばして泳げるようにターン練習も行います。
体幹バランス トレーニング	どなたでも	プールサイドで行います! 体幹部分(コア)を中心に腕や足を使い全身の連動性を高めます。
いきいき水中運動		水中を色んな道具を使いながら、様々な運動を行います。筋トレ、リズム、脳トレetc.当日何をするかはお楽しみ♪

Fr …クロール, Ba …背泳ぎ, Br …平泳ぎ, Fly …バタフライ

スタジオ制講座	対象	内容
リズムステップ	どなたでも 体の気になる 箇所 に アタック!	ステップ台との段差を利用して、音楽に合わせて上り下り! 足腰を鍛えたい方にオススメです!
トータル エクササイズ		姿勢や動き方を意識し、ダイエットや痛みの改善に! 3か月間同じ動きなので自分の成長を体感しよう!
体幹バランス トレーニング		体幹部分(コア)を中心に腕や足を使い全身の連動性を高めます。負荷調整が簡単で無理なく行えます。
姿勢改善 ストレッチヨガ		ヨガマットに横になり深い呼吸と共に体を動かし筋力アップを図ります。体が硬くても大丈夫! 気軽にどうぞ!
Easyダンス		ステップや体の動かし方などダンスの基本から始まり、ヒップホップやラテンのリズムに乗り楽しくダンス!

◇スタジオレッスン受講時の持ち物

・動きやすい服装 ・上靴 ・タオル ・飲み物(水分補給)

◇プール利用者持ち物

・水着 ・スイムキャップ ・ゴーグル ・タオル

※更衣室での密を避ける為、自宅からの水着の着用にご協力願います。

◇有料講座は事前にお申し込みが必要となります。
詳しくはスタッフにお聞きください。

◇営業時間

体育館 火曜日～土曜日 9:00～22:00、日曜 9:00～18:00

プール 火曜日～土曜日 10:00～21:00、日曜 10:00～18:00

定休日 毎週月曜日

※プールの最終受付は営業時間30分前までとなっております。

※月曜日が祝日の場合、祝日営業となり火曜日が振替休館となります。

※施設貸切イベント・災害(台風等)の為、短縮営業・臨時休館になる場合があります。



2023年 共に健康に参りましょう!

情報発信中⇒ <http://www.oksportsclub.co.jp/club/anant>

