

| 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。 |
| 水泳入門 | どなたでも | 水に慣れることから始めましょう! 歩く、顔をつける、浮く、進む、といった基本動作と呼吸法を行います。 |
| 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。 |
| 初級クロール &背泳ぎ | どなたでも | クロールと背泳ぎを基礎から行い、15mを泳げるよう練習します。さあ、水泳を始めよう! |
| 初級平泳ぎ | クロールを 15m 泳げる方 | 平泳ぎの基礎練習から行い、15m完泳を目指します。 |
| 初級バタフライ | | バタフライの基礎練習から行い、15m完泳を目指します。 |
| 中級平泳ぎ &バタフライ | Fly&Baが 15m泳げる方 | バタフライと平泳ぎで25m泳げるように練習します。 |
| 中級4泳法 | 各泳法15m 泳げる方 | 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。 |
| スイム トレーニング | クロールが 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。 |
| 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♪ |

| 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カ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

◇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、日曜日 9:00～18:00

プール 火曜日～土曜日 10:00～21:00、日曜日 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。

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

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



春だ、さあ
あなたの健康習慣を始めよう



