

# 運動指導コース

(令和5年9～12月/15回コース)

## 《アクアエクササイズコース》

★体験可能講座・・・1回 1,200円

体験期間:7月3日(月)～8月7日(月)

**全身の筋力UPや正しい姿勢づくりにも効果あり!**

水中の浮力・水圧・抵抗を利用し陸上では難しい骨盤や肩甲骨の使い方をマスターしましょう。

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 ★	9月5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	
	9月7日	木曜日 12:00～12:50				
	9月9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 ★	9月5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	各15名	各 15,500円	
アクア体操 ★	9月6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	9月7日	木曜日 10:00～10:50	体幹運動と、水中で行う運動で バランスよく体力アップを目指しましょう			10名
よくばりアクア ～アクアフィンベルで脂肪燃焼!～	9月9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			
サーキットアクアで脂肪燃焼! ★	9月8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!			
ジャンプ アップ アクア! (全10回) <b>NEW</b>	9月13日	水曜日 19:40～20:30	水の中を軽やかにjump! Jump! 歩く、ジャンプを繰り返し脂肪燃焼!	各15名	10,500円	

## 《スイミングコース》

★体験可能講座・・・1回 1,200円

体験期間:7月3日(月)～8月7日(月)

**水泳は全身を使った有酸素運動!**

年齢を重ねてもできる運動の代表として、プールの運動を楽しむ人はどんどん増えています。

また体を水平にして行う水泳は、重力の抵抗が少なく、心臓から血液を送り出しやすくなり高血圧症の人にも適したスポーツです。

講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
ステップ① 水泳入門 ★	9月6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 ゆっくり水泳	9月5日	火曜日 11:00～11:50	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	各 15名	
ステップ② ゆっくり水泳 週末コース	9月9日	土曜日 12:00～12:50	初心者の方は ステップ①「水泳入門」から始めましょう		