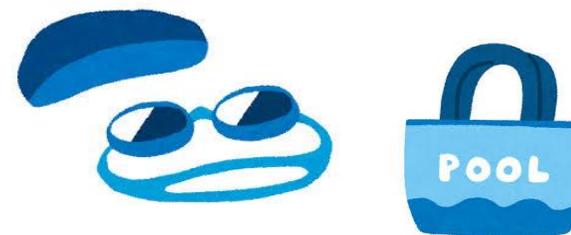


運動指導コース体験（有料）ご案内



- 体験期間 3月17日（火）～4月18日（土）
- 受付時間 講座開始時間**20分前から入室・受付**いたします。**※事前予約の必要はありません。**

講座名	内容	曜日・時間	料金（1回）	準備物 他
水泳入門	「潜る・浮く・進む」といった水泳の基本を少人数制で、ゆっくり楽しく練習していきます。「泳ぎは初めてだけど・・・」という方はこのコースから始めてみましょう。	水曜日 12:00～12:50	1,200円	 水着・帽子・（ゴーグル） バスタオル・飲み物など シャンプー類は備え付けのものもありますが 持ち込みも可能です  
水中ウォーキング	水の苦手な方でも大丈夫！ 高齢者の方、腰痛などでお悩みの方はもちろん日頃の運動不足を解消したい方にお勧め。	木曜日 12:00～12:50 土曜日 11:00～11:50	1,200円	
血流改善！ ウォーキングアクア	腰痛、膝痛の方にもおすすめ！ 水中で行う運動は浮力により体重が減少して感じられるため股関節などの可動域も広がり、普段使わない筋肉を鍛えることができます。	火曜日 12:00～12:50	1,200円	
アクア体操	プールで簡単筋力づくり！ 浮力、水圧、抵抗など水の負荷を使った運動で運動不足解消！筋力アップ！！	水曜日 11:00～11:50	1,200円	
よくばりアクア ～アクアフィンベルで脂肪燃焼！～	水の特性をを使った簡単な筋力アップの体操で、 バランス力を向上 していきましょう！	土曜日 10:00～10:50	1,200円	
サーキットアクアde 脂肪燃焼！！	アクア運動でカラダ活性化！ 軽快な音楽に合わせてジョグやジャンプなどの有酸素運動を行います。また、水の負荷を使った運動で代謝アップを目指しましょう。	金曜日 19:40～20:30	1,200円	

お問い合わせ先 ふれあい健康館 屋内運動室 TEL 088-657-0187

運動指導コース体験（有料）ご案内



●体験期間

3月17日（火）～4月18日（土）

●受付時間

講座開始時間 **20分前から入室・受付**いたします。**※事前予約の必要はありません。**

マイフィットネス	<p>マシントレーニングで筋力アップ！ 日頃の運動不足解消や体カアップを目的に運動をはじめてみませんか？</p>	火曜、土曜日 14：00～15：20	1,100円	 <p>トレーニングウェア・ 室内用運動靴・飲み物など</p>
イブニングフィットネス	<p>週替わりのグループ運動ではダンベルや自重を使ったエクササイズに他にエアロビクス運動などを行います。</p>	火曜日、木曜日 19：30～20：50	1,100円	
<p>ゆがみ改善！ ゆっくりピラティス</p>	<p>からだの調整とお腹周りのシェイプアップ！ ピラティスを長く続けることで体の土台となる体幹部の筋力が高まり、姿勢・体幹の安定性が向上します。また呼吸を意識しなら行う運動は、肩こり冷え性などの予防改善にも効果があります。</p>	木曜日 16：15～17：15	1,100円	<p>※ピラティス講座は靴は必要ありません</p> 
<p>爽快！ エアロビクスダンス</p>	<p>リズムに合わせた有酸素運動で血行促進！ しっかり動いて汗をかけば、気分スッキリ！！ リフレッシュ！！</p>	水曜日 12：50～13：50	1,100円	 <p>トレーニングウェア・ 室内用運動靴・飲み物など ※底の薄い靴</p>
<p>減量！ エアロビクスダンス</p>		木曜日 12：50～13：50	1,100円	
<p>はじめての太極拳</p>	<p>太極拳の動きと呼吸で ココロもカラダも軽やかに！ 太極拳のゆっくりとした動きは全身の筋肉を伸縮させ、血の流れを良くしていくので程よい心地よさを感じることができます。また中腰の姿勢が多い動きは下半身強化にも効果的！</p>	木曜日 10：30～12：00	1,100円	<p>トレーニングウェア・ 室内用運動靴・飲み物など ※底の薄い靴</p>

お問い合わせ先 ふれあい健康館 屋内運動室 TEL 088-657-0187