

運動指導コース

(令和7年1～4月／15回コース)

《アクアエクササイズコース》

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	1月14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 お悩みの方にお薦めコース		各15名
	1月16日	木曜日 12:00～12:50			
	1月18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	1月14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	1月15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	1月16日	木曜日 10:00～10:50	猫背や下腹ポッコリが 気になる人にお勧め！ 体幹運動で美姿勢を目指そう	10名	
よくばリアクア ～アクアフィンベルで脂肪燃焼！～	1月18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	各15名	
サーキットアクアで脂肪燃焼！	1月17日	金曜日 19:40～20:30	心弾む音楽と、限界まで動いた後は 気分スッキリ！		

《スイミングコース》

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きます

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	1月15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	1月14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 初心者の方は ステップ①「水泳入門」から始めましょう	各15名	
ステップ② ゆっくり水泳シニアコース ※概ね60歳以上の方対象	1月17日	金曜日 10:00～10:50			
ステップ② ゆっくり水泳 週末コース	1月18日	土曜日 12:00～12:50			