

プール休止期間に伴うスタジオ無料教室特別プログラム

通常の無料教室に加えて下記の教室を開催します。（1月31日(水)～2月23日(金)の期間）

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
水泳体幹筋トレ	水の抵抗の少ない水中姿勢(ストリームライン)を作るためには腹圧を高めることがポイントです。腹圧を高め、良い水中姿勢を維持できる体幹周りの筋肉を鍛えます。腰痛をお持ちの方にも良いトレーニングです！	15分	16歳以上	20人	低 中
水泳ストレッチ	水泳の基本姿勢となるストリームラインを作る時に必要な肩甲骨周りの柔軟性や推進力向上のための足首や股関節の柔軟性を高めるストレッチを行います。肩こりなどがある方にも良いストレッチです。怪我予防にもお勧めです！「足首&股関節編」と、「肩甲帯&胸・体側編」と2種を日替わりで行います。	15分	16歳以上	20人	低
脂肪燃焼サーキット	約10分程度のサーキットトレーニングです。筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行い、短時間で筋力アップ、持久力アップを目指すトレーニングです。しっかり行うとかなりきついですので、ハードに追い込みたい方にはお勧めです！（※血圧が高めの方はご遠慮ください。）	20分	16～59歳	10人	中 高
ラジオ体操+α	誰もが知っているラジオ体操第一に加えて、ストレッチなども+α。全身を動かして、スッキリほぐしていきます。昨年の無料教室で行われていたプログラムが期間限定で復活です。	15分	16歳以上	20人	低

※上記プログラムはプール休止期間【1月31日(水)～2月23日(金)】まで開催します。※水曜は休館です
上記以外に通常の無料教室も開催します。
スケジュールは別紙『1月31日(水)～2月23日(金)スタジオレッスンプログラム』でご確認ください。