

オーエンス健康プラザ
5月プールレッスンプログラム

※コース型有料教室 ※1回型有料教室 ※事前申し込み子ども水泳教室

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			休 館 日				
10:00					中級水泳4泳法 担当：吉田 9:40～10:30		親子水泳「かるがもくらす」 担当：越前谷 9:40～10:30
11:00		はじめて4泳法 担当：吉田 11:00～11:50					
12:00							
13:00	足腰元気アクア 担当：岩崎 13:00～13:50			初級水泳 担当：丸谷 13:00～13:50	膝痛腰痛予防改善 教室		
14:00				リズムアクア 担当：児玉 14:00～14:50	担当：向井 13:00～14:30		
15:00							
16:00							
17:00						子ども水泳「ひよこくらす」 担当：向井 17:00～17:50	
18:00							
19:00	シェイプアップアクア 担当：八重樫 19:00～19:50	アクアピクス 担当：児玉 19:00～19:50		アクアピクス 担当：児玉 19:00～19:50			
20:00							
21:00							

1回型有料教室のご案内 参加費:800円 ★教室開始20分前から受付を開始いたします。定員より多く集まった場合は抽選となります。

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
足腰元気アクア	水中で無理なくストレッチ・水中ウォーキング・アクアビクスなどを行います。	50分	16歳 以上	20人	低
アクアビクス	楽しい音楽に乗って水中で全身を動かします。浮力で体重が軽く感じられて、驚くほど動けるのに水の抵抗でしっかり負荷もかかる全身運動です。				低～中
初級水泳	クロールで25M泳ぐことが目標です。				低
リズムアクア	音楽に合わせて楽しく動く、初心者向けのアクアビクスです。				低

★消毒・会話はお控えいただく・他の方と距離をとるなど感染対策の徹底をお願いいたします。