

オーエンス健康プラザ

8月プールレッスンプログラム

※1回型有料教室



※コース型有料教室



※健康教室



注) コース型教室と健康教室
は事前申込者が対象です

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			休 館 日				
10:00				元気アップ※31日のみ 担当：八重樫 9:40~10:30	中級水泳4泳法 担当：吉田 9:40~10:30		
11:00		はじめて4泳法 担当：吉田 11:00~11:50			健康水中エクササイズ 担当：向井 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 担当：向井 13:00~14:30	
14:00				リズムアクア 担当：児玉 14:00~14:50			
15:00							
16:00							
17:00							
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	60歳以上	20人	★
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。				★★
初級水泳	クロールで25M泳ぐことが目標です。		16歳以上	15人	★
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。		20人		★
健康水中エクササイズ	水中でストレッチやウォーキング、水の抵抗を利用したエクササイズなどを行います。泳げない方でも参加できる運動です。				★

★消毒・会話はお控えいただく・他の方と距離をとるなど基本的感染対策へのご協力をお願いいたします。

※足腰元気アクア：定員に満たない場合は16歳以上の方もご参加いただけます。

※コース型教室と健康教室は事前申込者が対象となります。