

オーエンス健康プラザ

11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



※子ども水泳教室



注) 1回型有料教室以外
は事前申込者が対象です

※無料教室



	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	11:00~11:20 水泳 平泳ぎ	はじめて4泳法 担当：吉田 11:00~11:50		11:00~11:20 はじめて水泳	健康水中エクササイズ 担当：向井 11:00~11:50	11:00~11:20 はじめて水泳	⇒5日開催 事前申込者が対象
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	13:00~13:15 水中ウォーキング
14:00		14:30~14:45 水中ウォーキング			リズムアクア 担当：児玉 14:00~14:50		
15:00							
16:00							
17:00							
18:00						18:00~18:20 水泳 クロール	
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							

無料教室のご案内 対象年齢のどなたでもご参加いただけます。開始時間6コース側にお集まりください。定員以上の場合は抽選となります。

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
水中ウォーキング	基本的なウォーキングを始め、様々な歩き方を行います。	15分	16歳以上	20人	★
はじめて水泳	水慣れから始める、水泳初心者向けです。泳げるきっかけとなるワンポイントレッスンです。	20分		10人	★
水泳 クロール	クロールで25M泳ぎ切ることのためのワンポイントレッスンです。	20分		10人	★
水泳 平泳ぎ	平泳ぎで25M泳ぎ切るためのワンポイントレッスンです。	20分		10人	★

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。		16歳以上		★♪
初級水泳	クロールで25M泳ぐことが目標です。			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。