オーエンス健康プラザ

9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

※無料教室　※子ども・親子水泳教室

注）1回型有料教室以外は事前申込者が対象です

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			休館日	9:30～10:20 元気アップ教室 ウォーター＆フロア 担当：八重樫	中級水泳4泳法 担当：吉田 9:40～10:30		
10:00		中級水泳 担当：向井 9:40～10:30					
11:00		はじめて4泳法 担当：吉田 11:00～11:50		11:00～11:15 肩こり腰痛		11:00～11:20 水泳　平泳ぎ	11:00～11:20 水泳　クロール
12:00	初中級水泳 担当：中山 11:15～12:05			12:30～12:45 はじめて水泳	健康水中エクササイズ 担当：向井 11:30～12:20		
13:00	13:00～13:50 やさしい健康水中運動 ～歩く・整える・鍛える～ 担当：渡邊			初級水泳 担当：丸谷 13:00～13:50			
14:00	14:20～14:40 水泳　バタフライ	14:00～14:15 アクアミットウォーキング		リズムアクア 担当：児玉 14:00～14:50	14:00～14:20 水泳　背泳ぎ	14:00～14:15 水中ウォーキング	14:00～14:15 アクアミットウォーキング
15:00							
16:00							
17:00				17日から開催 事前申込者が対象 子ども水泳「めだかくらす」 担当：中山 17:00～17:50	18日から開催 事前申込者が対象 子ども水泳「ひよこくらす」 担当：向井 17:00～17:50		
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	アクアビクス 担当：児玉 19:00～19:50		アクアビクス 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や色々な歩き方を行います。	15分	16歳以上	20人	★
アクアミット ウォーキング	アクアミットを装着してウォーキングを行います。通常では味わえない水の抵抗を感じてみましょう！	15分		20人	★★
肩こり腰痛	水の抵抗や浮力を利用したストレッチや筋トレなど肩・腰痛軽減を目的としたプログラム。	15分		20人	★
はじめて水泳	初心者向けの水泳教室。水慣れから始めます。	20分		10人	★
水泳　クロール	クロールで25M泳ぎ切るためのワンポイントレッスンです。	20分		10人	★
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	★
水泳　背泳ぎ	背泳ぎで25M泳ぎ切るためのワンポイントレッスンです。	20分		10人	★
水泳　バタフライ	バタフライで25M泳ぎ切るためのワンポイントレッスンです。	20分		10人	★

※土日に開催されるクロール無料教室に限り、下記の条件のもとでのみ中学生の参加が可能です。（クロールの開催曜日はプログラムをご確認ください。）
【条件】
・16歳以上の方が優先　・定員に空きがある場合に参加可能　・保護者の付き添いが必要
※保護者の参加はできません。お子様の見守りをお願いいたします。
・中学生が参加した場合でも指導内容は変更ありません。

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
やさしい健康水中運動 ～歩く・整える・鍛える～	「歩く・整える・鍛える」をテーマに水の浮力と抵抗を利用し、関節に負担をかけずにやさしく全身を整え鍛えます。無理なく続けられる水中運動教室です。	50分	60歳以上	20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。		16歳以上		★
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。				★
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。			15人	★
初中級水泳	クロール25m完泳できる方が対象です。クロールをより楽に泳げるようにレベルアップを目標に、他の泳法もチャレンジしていきます。				★★
中級水泳	クロール25m以上を呼吸をつけて完泳できる方が対象です。他の泳法のレベルアップをしたい方におススメです。				★★

★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。
※やさしい健康水中運動～歩く・整える・鍛える～：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。