

# 運動指導コース

(令和7年5～8月／15回コース)

## 《アクアエクササイズコース》

**全身の筋力UPや正しい姿勢づくりにも効果あり！**

水中の浮力・水圧・抵抗を利用し陸上では難しい骨盤や肩甲骨の使い方をマスターしましょう

| 講座名                         | 開講日   | 曜日・時間              | 内容  | 定員  | 受講料          |
|-----------------------------|-------|--------------------|---|---|--------------|
| 水中ウォーキング                    | 5月13日 | 火曜日<br>10:00～10:50 | 水の苦手な方でも大丈夫<br>高齢者の方や腰痛・膝痛などで<br>お悩みの方にお勧めコース | <br>各15名 | 各<br>15,500円 |
|                             | 5月15日 | 木曜日<br>12:00～12:50 |   |   |              |
|                             | 5月17日 | 土曜日<br>11:00～11:50 |   |   |              |
| 芯から燃やせ！<br>血流改善ウォーキングアクア    | 5月13日 | 火曜日<br>12:00～12:50 | 正しい姿勢を意識<br>水の抵抗を活かした水中ウォーキング                 | 各15名  |              |
| アクア体操                       | 5月14日 | 水曜日<br>11:00～11:50 | 浮力・水圧・抵抗などといった水の特性<br>を活かした運動で簡単！筋力づくり        |   |              |
| ファンクショナル・アクア                | 5月15日 | 木曜日<br>10:00～10:50 | 体幹運動と、水中で行う運動で<br>バランスよく体力アップを目指しましょう         | 10名   |              |
| よくばりアクア<br>～アクアフィンベルで脂肪燃焼！～ | 5月17日 | 土曜日<br>10:00～10:50 | 水中を歩くことでバランス感覚の向上、<br>またフィンベルを使った運動で筋力UP      | 各15名  |              |
| サーキットアクアで脂肪燃焼！              | 5月16日 | 金曜日<br>19:40～20:30 | しっかり動いて脂肪燃焼！<br>気分スッキリ！                       |   |              |

## 《スイミングコース》

**水泳は全身を使った有酸素運動！**

年齢を重ねてもできる運動の代表として、プールの運動を楽しむ人はどんどん増えています

また体を水平にして行う水泳は、重力の抵抗が少なく、心臓から血液を送り出しやすくなり高血圧症の人にも適したスポーツです

| 講座名                                   | 開講日            | 曜日・時間                | 内容   | 定員   | 受講料          |
|---------------------------------------|----------------|----------------------|--|------|--------------|
| ステップ①<br>水泳入門                         | 5月14日          | 水曜日<br>12:00～12:50   | 初心者の方は泳ぎの基礎となる動き<br>「潜る・浮く・進む」ことから始めましょう   | 10名  | 各<br>15,500円 |
| ステップ②<br>ゆっくり水泳                       | 5月13日          | 火曜日<br>11:00～11:50   | ステップ②は<br>クロールの呼吸を中心に練習します<br>クロールが楽に泳げるように、手足の動作、<br>息つぎの基本を中心に練習します<br>初心者の方は<br>ステップ①「水泳入門」から始めましょう | 各15名 |              |
| ステップ②<br>ゆっくり水泳シニアコース<br>※概ね60歳以上の方対象 | 5月14日<br>5月17日 | 水・金曜日<br>10:00～10:50 |  |      |              |
| ステップ②<br>ゆっくり水泳 週末コース                 | 5月17日          | 土曜日<br>12:00～12:50   |  |      |              |