

# 運動指導コース

(令和8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12日	火曜日 10:00～10:50	水の苦手な方でも大丈夫 高齢者の方や腰痛・膝痛などで お悩みの方にお薦めコース	15名	各 15,500円	
	5月14日	木曜日 12:00～12:50		15名		
	5月16日	土曜日 11:00～11:50		15名		
芯から燃やせ！ 血流改善ウォーキングアクア	5月12日	火曜日 12:00～12:50	正しい姿勢を意識 水の抵抗を活かしたウォーキング	15名		各 15,500円
アクア体操	5月13日	水曜日 11:00～11:50	浮力・水圧・抵抗などといった水の特性 を活かした運動で簡単！筋力づくり	15名		
ファンクショナル・アクア	5月14日	木曜日 10:00～10:50	体幹運動と、水中で行う運動で バランスよく体カアップを目指しましょ う	10名		
よくばりアクア ～アクアフィンバルで脂肪燃焼！～	5月16日	土曜日 10:00～10:50	水中を歩くことでバランス感覚の向 上、またフィンバルを使った運動で筋 力UP	15名		
サーキットアクアで 脂肪燃焼！	5月15日	金曜日 19:40～20:30	しっかり動いて脂肪燃焼！ 気分スッキリ！	15名		

## 《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 水泳入門	5月13日	水曜日 12:00～12:50	初心者の方は泳ぎの基礎となる動き 「潜る・浮く・進む」ことから 始めましょう	10名	各 15,500円
ステップ② ゆっくり水泳	5月12日	火曜日 11:00～11:50	 ステップ②は クロールの呼吸を中心に練習します 楽に泳げるように、手足の動作、 息つぎの基本を中心に練習します 初心者の方は ステップ①「水泳入門」から始めましょう	15名	
ステップ② ゆっくり水泳 シニアコース ※概ね60歳以上の方対象	5月15日	金曜日 11:00～10:50		15名	
ステップ② ゆっくり水泳 週末コース	5月16日	土曜日 12:00～12:50		15名	