

2021年度 前期 水玉プールプログラム

期間 2021年4月12日(月)～2021年9月28日(火)まで/全15回

申し込み・問い合わせ 月見の里学遊館 水玉プール TEL 0538-49-3400

申し込み受付期間 成人プログラム | 2021年3月27日(土) 10時～先着順
 キッズプログラム | [申込] 2021年3月6日(土) 10時～先着順
 [入金受付] 2021年3月7日(日)～2021年3月26日(金) 18時まで

プールプログラム 全15回 受講料 各10,000円 (保険料・プール使用料を含む)

| プログラム名 | 曜日 | 時間 | 内容 | 対象 | 定員 |
|-----------------|----|-------------|---|-------|------|
| 上級スイミング | 月 | 11:00-12:00 | 平泳ぎとバタフライの泳法、ターンや持久力を身につける | 高校生以上 | 各15名 |
| ウォーター エクササイズ | 火 | 10:30-11:15 | 泳げない方でも気軽に楽しく水中で全身を動かし、コンディショニングを整えながらシェイプアップを目指す | | |
| 中級スイミング | 水 | 11:00-12:00 | クロールと背泳ぎを中心に練習して技術を身につける | | |
| 上級スイミング | | 14:00-15:00 | 平泳ぎとバタフライの技術、ターンや持久力を身につける | | |
| 初級スイミング | 金 | 14:00-15:00 | もぐる、浮く、足を動かすなどの基本を学ぶ | | |

フィットネスプログラム 全15回 受講料 各5,800円 (保険料・施設使用料を含む)

| プログラム名 | 曜日 | 時間 | 内容 | 対象 | 定員 |
|----------------------|----|-------------|--|-------|------|
| やさしいエアロ& ストレッチポール | 月 | 10:30-11:20 | エアロビクスにより脂肪燃焼を図り、ストレッチポールを使ったエクササイズで正しい姿勢づくりを目指す | 高校生以上 | 各20名 |
| やさしいエアロ& ミニボール運動 | | 13:30-14:30 | ミニボールやチューブを使った運動やエアロビクスにより脂肪燃焼を図り、身体の引き締めと健康づくりを目指す | | |
| ダンベルダイエット | | 19:30-20:30 | ダンベル体操を中心に軽度のエアロビクス、ストレッチ運動で体力の向上を目指す | | |
| ベーシックエアロ | 火 | 10:30-11:30 | エアロビクスの基本動作を中心に、たっぶり身体を動かし脂肪燃焼を図る | | |
| バレトン&ストレッチ | | 13:30-14:30 | バレエの基礎レッスンを取り入れたストレッチや筋肉トレーニングで筋力・柔軟性の向上を図る | | |
| ラテンエアロ | | 19:30-20:30 | ラテン系の音楽に合わせ、エアロビクスの要素を取り入れた動きで運動不足とストレスの解消を図る | | |
| キックボクシング& エクササイズ | 水 | 10:30-11:30 | 簡単なステップを中心としたエアロビクスとボクシングの動作をあわせ、運動不足やストレスの解消を図る | | |
| エアロビック& ストレッチヨガ | | 13:30-14:30 | エアロビクスとストレッチ運動により脂肪燃焼や柔軟性の向上を目指す | | |
| ピラティス(夜) | 金 | 18:30-19:20 | ピラティス独特の動きにより、キレイな姿勢を維持するために必要な筋力の向上を目指す | | |
| ピラティス(朝) | | 10:20-11:10 | | | |
| 太極拳 | | 13:30-14:30 | 太極拳の呼吸法を交え、ゆっくりとした動作で全身を使い、心身のバランスを整えることを目指す陳氏太極拳を基本から学ぶ | | |
| HIP HOP | | 19:30-20:30 | 簡単なダンスステップをもとにヒップホップの振り付けを楽しみながら基礎から学ぶ | | |

キッズプールプログラム 全15回 受講料 各10,000円 (保険料・プール使用料を含む)

| プログラム名 | 曜日 | 時間 | 内容 | 対象 | 定員 |
|--------|--------|-------------|---|----------------------------|------------|
| キッズ | 月 火 | 15:30-16:20 | 水の心地よさ、楽しさを感じながら水に親しみ、水泳の基礎や水の事故防止や安全を学ぶ | H25/4/2～ H29/4/1 生まれ | 各曜日 30名 |
| ジュニア | 水 金 | 16:30-17:30 | 水を通して心身を鍛えながら、クロール、背泳ぎの基本の習得と25メートル以上泳げる力を身につける | 小学校1年 ～ 小学校6年 | |

キッズフィットネスプログラム 全15回 受講料 各5,800円 (保険料・施設使用料を含む)

| プログラム名 | 曜日 | 時間 | 内容 | 対象 | 定員 |
|------------|----|-------------|---|------|------|
| 速く走ろう 低学年① | 月 | 15:30-16:15 | 正しい走り方やバランスを学ぶことで、短距離走の技術を向上させる。基礎体力として必要な瞬発力、柔軟性を高めることを目指す | 小学1年 | 各20名 |
| 速く走ろう 低学年② | | 16:20-17:05 | | | |
| 速く走ろう 高学年 | | 17:10-18:00 | | | |