

～ショートプログラム～

施設使用料のみで参加できる、約 20 分の
1 回型プログラムです。

☆プールプログラム☆

- 流水ウォーキング（火・木曜日 10:10～）
流水プールを利用して、基本的な水中ウォーキングを行います。
より効果的に歩きたいという方におすすめです。
- はじめてクロール（土曜日 10:30～）
はじめてクロールを泳ぐ方、呼吸が苦手という方におすすめです。
- はじめて背泳ぎ（土曜日 11:00～）
体が沈んでしまったり、力が入って進みにくいという方におすすめです。
- はじめて平泳ぎ（日曜日 10:30～）
平泳ぎのキックから呼吸のタイミングなどのポイントを指導します。
- はじめてバタフライ（日曜日 11:00～）
はじめてバタフライに挑戦する方を対象に、レッスンします。

☆運動プログラム☆

- 簡単ストレッチ（火曜日 14:00～）
ウォーミングアップやクールダウンのほか、肩こり、腰痛改善など、簡単なストレッチで身体をほぐします。
- コアローラーストレッチ（水曜日 14:00～）
円柱のポールの上に乗って全身を気持ちよく伸ばし、リラックスするプログラムです。
- ボールエクササイズ（木曜日 14:00～）
大きなボールを使ったストレッチや筋力トレーニングで、健康的な体作りをします。
- 転倒予防体操（金曜日 14:00～）
簡単なストレッチやトレーニングで、バランス、筋力、柔軟性を高めます。