

オーエンス健康プラザ
12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
 ※無料教室 ※健康教室

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 | | | | |
| 10:00 | | 中級水泳 担当：向井 9:40~10:30 | | 元気アップ教室 ウォーター&フロア 担当：八重樫 9:40~10:30 | 中級水泳4泳法 担当：吉田 9:40~10:30 | | |
| 11:00 | 足腰元気アクア 担当：岩崎 11:00~11:50 | はじめて4泳法 担当：吉田 11:00~11:50 | | 11:00~11:15 肩こり腰痛 | 健康水中エクササイズ 担当：向井 11:00~11:50 | 11:00~11:20 水泳 平泳ぎ | 11:00~11:20 水泳 クロール |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | 13:00~13:20 水泳 バタフライ | | | 初級水泳 担当：丸谷 13:00~13:50 | | | |
| 14:00 | | 14:00~14:20 水泳 背泳ぎ | | リズムアクア 担当：児玉 14:00~14:50 | 14:00~14:20 水泳 背泳ぎ | 14:00~14:20 水泳 クロール | 14:00~14:20 はじめて水泳 |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | 18:00~18:20 水泳 クロール | | | | 18:00~18:20 水泳 クロール | 18:00~18:15 アクアミットウォーキング | 18:00~18:15 水中ウォーキング |
| 19:00 | シェイプアップアクア 担当：八重樫 19:00~19:50 | アクアピクス 担当：児玉 19:00~19:50 | | アクアピクス 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泳ぎ切ること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泳ぎ切ること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泳ぎ切ること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泳ぎ切ることためのワンポイントレッスンです。 | 20分 | | 10人 | ★ |

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 |
|------------|--|-----|-------|-----|----|
| 足腰元気アクア | 水中で無理なくストレッチ・水中ウォーキング・アクアビクスなどを行います。 | 50分 | 60歳以上 | 20人 | ★ |
| 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。 | | 16歳以上 | 15人 | ★ |
| 中級水泳 | クロール25mを呼吸をつけて完泳できる方が対象です。他の泳法もチャレンジしたい、レベルアップしたい方におススメです。 | | | | ★★ |
| 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。 | | | 20人 | ★ |
| 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。 | | | | ★ |

★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。
※足腰元気アクア: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。