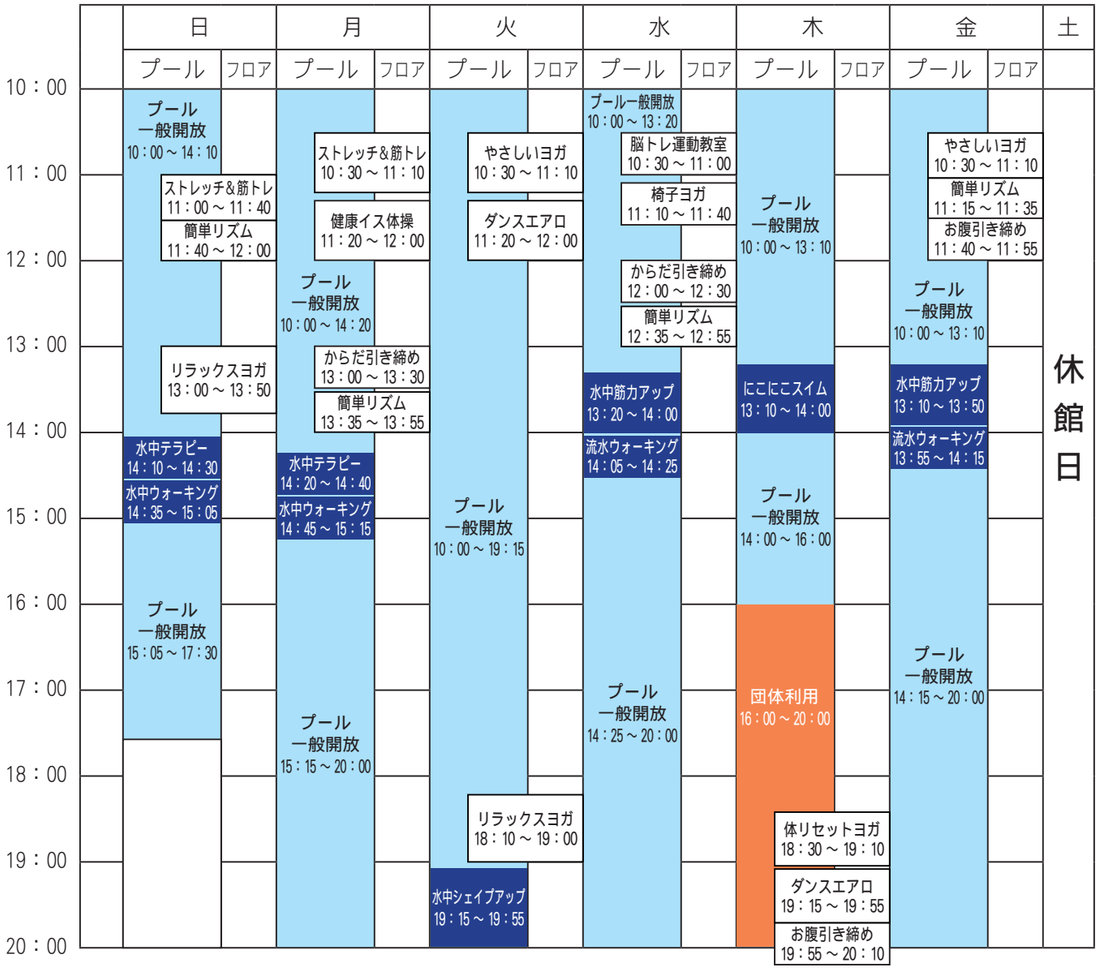
レッスンプログラム時間割



…プール一般開放　レッスン名 …プールレッスン　レッスン名 …フロアレッスン

【場　所】総合保健福祉センター「りふれ」内　三世代交流室・プール
【期　間】１月６日㈭～３月31日㈭
【対　象】16歳以上（中学生以下は、保護者同伴の場合のみ利用可能です。事前に運動指導室へご相談ください）
※循環器などの疾患や怪我のある方はご相談ください。
状況によっては医師の指示書が必要な場合があります。
【料　金】入館料のみ（健康ポイントカードが使えます）

※期間の途中からの参加も可能です。ぜひ、お問合せください。
新型コロナウイルス感染症対策として、プログラムの変更や人数制限を設ける場合があります。

【申込・問合先】りふれ運動指導室（☎82-5555）

令和３年度　第４期　レッスン参加者募集

フロア　プール　月曜日

10：30～11：10	11：20～12：00	13：00～13：30
ストレッチ＆筋トレ	**健康イス体操**	**からだ引き締め**
筋トレとストレッチを中心に、血行の促進、柔軟性の保持、筋力を強化します。	足やひざの悪い方も楽しめる健康体操です。長時間立つのがつらい方にもおススメ。	衰えた体力を取り戻したい方や理想の体型を目指すダイエット、筋力向上に最適です。
14：20～14：40	14：45～15：15	13：35～13：55
水中テラピー	**水中ウォーキング**	**簡単リズム**
腰痛、肩こりなどの改善を目的に、水の浮力を使い負担なく、リラックスしながら全身をほぐします。	水の抵抗を利用して、無理なく運動不足を解消。浮力で足腰への負担が軽減されます。	リズムに合わせて楽しく全身を動かします。基本の動きを繰り返すので、初めてでも安心。

フロア　プール　火曜日

10：30～11：10	11：20～12：00	18：10～19：00
やさしいヨガ	**ダンスエアロ**	**リラックスヨガ**
簡単で分かりやすいヨガのポーズを行い、体のゆがみを解消し、心身ともにリラックス。	音楽に合わせて無理のないステップの組合せで、楽しみながらシェイプアップ。	ダイナミックなポーズをすることで達成感とリラックス効果が得られます。
10：00～11：00	19：15～19：55	初心者でもＯＫ！
ベビーママパパアクア（休止中）	**水中シェイプアップ**	シニア世代でも安心！
赤ちゃんの水慣れと、ママ、パパの運動不足解消。親子で楽しみながら健康づくり。	ウォーキングで全身をリラックスさせ、ダンベルで筋トレをし、音楽に合わせて脂肪燃焼。	

フロア　プール　水曜日

10：30～11：00	11：10～11：40	12：00～12：30
脳トレ運動教室	**椅子ヨガ**	**からだ引き締め**
イスに座りながら、無理なくゲーム感覚で体と脳を動かします。	イスに座った姿勢で、体の隅々まで血流を促進します。体が硬くてもできます。	衰えた体力を取り戻したい方や理想の体型を目指すダイエット、筋力向上に最適です。
13：20～14：00	14：05～14：25	12：35～12：55
水中筋力アップ	**流水ウォーキング**	**簡単リズム**
水の利点を活用し、体のバランスを調整しながら、ダンベルを使い筋肉をつけます。	流水には全身のマッサージ効果も。リラックスしながら体調を整えましょう。	リズムに合わせて楽しく全身を動かします。基本の動きを繰り返すので、初めてでも安心。

フロア　プール　木曜日

18：30～19：10	19：15～19：55	19：55～20：10
体リセットヨガ	**ダンスエアロ**	**お腹引き締め**
ダイナミックなポーズをすることで達成感と体引き締め効果が得られます。	音楽に合わせて無理のないステップの組合せで、楽しみながらシェイプアップ。	ねじりを加えた動的ストレッチを行いながら、お腹周りを引き締めていきます。
13：10～14：00	健康管理・体調管理をしながら運動を行いましょう!	
にこにこスイム	運動指導室には体組成計（体重・体脂肪率・筋肉量・内臓脂肪レベル・推定骨量・基礎代謝量など）を設置しています。測定は無料です。血圧は自宅での測定をお願いしています。	
クロール、背泳ぎのフォーム改善、泳力の向上を目指します。初心者の方も大歓迎！		

フロア　プール　金曜日

10：30～11：10	11：15～11：35	11：40～11：55
やさしいヨガ	**簡単リズム**	**お腹引き締め**
簡単で分かりやすいヨガのポーズを行い、体のゆがみを解消し、心身ともにリラックス。	リズムに合わせて楽しく全身を動かします。基本の動きを繰り返すので、初めてでも安心。	ねじりを加えた動的ストレッチを行いながら、お腹周りを引き締めていきます。
13：10～13：50	13：55～14：15	
水中筋力アップ	**流水ウォーキング**	
水の利点を活用し、体のバランスを調整しながら、ダンベルを使い筋肉をつけます。	流水には全身のマッサージ効果も。リラックスしながら体調を整えましょう。	

フロア　プール　日曜日

11：00～11：40	11：40～12：00	13：00～13：50
ストレッチ＆筋トレ	**簡単リズム**	**リラックスヨガ**
筋トレとストレッチを中心に、血行の促進、柔軟性の保持、筋力を強化します。	リズムに合わせて楽しく全身を動かします。基本の動きを繰り返すので、初めてでも安心。	ダイナミックなポーズをすることで達成感とリラックス効果が得られます。
14：10～14：30	14：35～15：05	
水中テラピー	**水中ウォーキング**	
腰痛、肩こりなどの改善を目的に、水の浮力を使い負担なく、リラックスしながら全身をほぐします。	水の抵抗を利用して、無理なく運動不足を解消。浮力で足腰への負担が軽減されます。	