

高森町健康センターあさぎり 前期開講教室のご案内

受講期間：4月～9月（全22回）

◆子ども水泳教室

教室名	曜日	時間	定員	内 容	対象者
園児水泳	水 E1	募集を締め切りました	20名	水慣れを中心に泳ぎの基本姿勢を指導いたします。	園児 (年少～年長)
	金 E2	16:20～17:00			
	土 E3	募集を締め切りました			
小学生水泳	水 S1	17:10～18:00	20名	水慣れからバタ足・クロールの基本を泳力にあわせて指導いたします。	小学生 (1・2年生)
	金 S2	募集を締め切りました			
	土 S3	募集を締め切りました			
小学3・4年生水泳	金 St1	募集を締め切りました	20名	クロールの泳ぎ（姿勢づくり、キック、呼吸の基本練習）を中心に、各種目の泳ぎも練習する教室です。	小学生 (3・4年生)
	土 St2	11:20～12:20			

◆大人教室（フロア）

※ ☆の数は、運動強度を表し、数が多いほど強度が高くなります。

教室名	曜日	時間	定員	内 容	対象者	強度
シェイプアップ & エアロ	火 R1	14:45～15:45	10名	エアロビクスダンスを中心に体の引き締めと脂肪の燃焼を目的とした教室です。	体をしっかり動かしたい方 20代～60代の方	★★
リフレッシュ トレーニング	水 R2	募集を締め切りました		筋力マシンや自重を使い、身体機能向上とリフレッシュ、リラックスを目的とした教室です。	多種多様な運動でリフレッシュしたい方 20代～60代の方	★(★)
健康 いきいき教室	金 T	募集を締め切りました		主に椅子に座りながらの無理ない楽しい運動で、転びにくい足腰をつくります。	転倒予防運動をしたい方 概ね65歳以上の方	★
ボディメンテナンスト ^{TR}	土 R3	募集を締め切りました		ご自分の姿勢をチェックし、肩・骨盤の高さや歪み度を確認しながら、ストレッチやコアトレを行います。姿勢改善や肩こり、腰痛をなくしていきましょう。	体のメンテナンス及び正しい姿勢づくりをしたい方 20代～60代の方	★
カラダ改善フィットネス	水 KK	募集を締め切りました		マシントレーニングとフロアエクササイズを実施し、基礎代謝量の向上と脂肪燃焼を目的としたプログラムです。	身体をしっかりと動かしたい方 20代～60代の方	★

- 教室をお休みにになった分を一般利用のプールやトレーニングに振替えて、ご利用できます。（但し、6ヶ月開講教室が対象となります。短期教室は対象外となります。ご了承ください。）
- 他の教室への振替はできません。
- 小学生以下はプールの利用料金が無料のため、園児水泳教室の受講生は対象外となります。

高森町キャラクター
種丸くん



◆大人教室（プール）

※ ☆の数は、運動強度を表し、数が多いほど強度が高くなります。

教室名	曜日	時間帯	定員	内容	対象者	強度
膝、腰にやさしい水中運動教室	火 H1	13:30~14:30	20名	水の特性を利用して、筋肉をつけたり、身体をほぐす運動などを行います。	膝や腰に不安があり運動によって筋力を強化したい方	★
	木 H2	9:30~10:30				
	木 H3	18:50~19:50				
	金 H4	9:30~10:30				
健康づくり 水中運動教室	火 K1	9:30~10:30	20名	水中ウォーキングや道具を使った水中運動で気持ちよく身体を動かします。筋力アップや脂肪燃焼、生活習慣病の改善を目的とする方にも最適です。	運動初心者の方や、生活習慣病などの理由で医師から運動を勧められた方	★★
	水 K2	9:30~10:30				
	木 K3	13:30~14:30				
楽しく 水中運動教室	金 KH	13:30~14:30	20名	リズムに合わせて身体を軽快に動かし、道具を使った水中運動で、水を楽しむ教室です。	ストレス解消、リフレッシュしたい方	★★
アクアリフレッシュ 教室	火 P	18:50~19:50	20名	音楽に合わせて、おもしろい身体を動かして、リフレッシュする教室です。	多種多様な運動でリフレッシュしたい方	★★★★
初めてプール 教室	水 HP	13:30~14:30	10名	水中運動と、水泳レッスンが両方楽しめる教室です。プールが初めての方大歓迎です。	体力に自信のない方や泳ぎたいけど泳げない方にお勧めです。	★
すいすい水泳 教室	金 SS	14:45~15:45	10名	クロールの基本を練習し、15m以上泳げるようになることを目指す教室です。泳ぎの姿勢づくり、キック、呼吸の練習を行います。	水泳に興味のある方 水に浮ける方	★(★)

◆受講料金（年齢により異なりますのでご確認ください）

6ヶ月間（全22回）の受講料金 ※年齢区分は、受講開始日時点での年齢で決定いたします。

教室	年齢区分	受講料金
水中運動教室	65歳未満	17,600円
	65歳以上	13,200円
フロア教室	65歳未満	15,400円
	65歳以上	11,000円
子ども水泳教室	年少~小学4年生	16,000円

水着(大人用のみ)・ゴーグルなど取り扱っています

