

高森町健康センターあさぎり 後期開講教室のご案内

受講期間：10月～3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	16:20~17:00	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	20名		
	土 E3	9:30~10:10	20名		
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	17:10~18:00	20名		
	土 S3	募集を締め切りました			
小学3・4年生水泳	金 St1	18:10~19:10	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	20名		

◆大人教室（フロア）

※ ☆の数、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
楽・からだエクササイズ	火 R1	14:45~15:45	10名	身体のコリや痛みの原因となる姿勢を整え、楽に日常動作を行える身体作りを目的とした教室です。	腰痛、肩こり、失禁の予防と改善、姿勢を良くしたい方	★(★)
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、リラクセ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	11:00~12:00	10名	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たい方	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 _{TR}	土 R3	18:00~19:00	10名	ご自分の姿勢をチェックし、肩・骨盤の高さや歪みを確認しながら、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よう。	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	11:00~12:00	10名	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	★

- 教室をお休みにし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。
- 申込者数が定員の半数に満たない場合は、次年度より閉講となる場合がございます。



高森町キャラクター 柿丸くん

◆大人教室（プール）

※ ☆の数、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に水に浮ける方	★(★)

◆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

