

# 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  | 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<br>(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<br>(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 | 募集を締め切りました  |     | 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<br>(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 | 募集を締め切りました  |     | 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  |     | 筋力トレーニング、リズム体操、身体の調整などを行い身体機能の向上やコンディショニング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<br>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<br>概ね65歳以上の方             | ★    |
| ボディメンテナンス <sup>TR</sup> | 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<br>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  |     | 筋力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<br>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 棒丸くん

## ◆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 | 14:45~15:45 | 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。      | ★   |

## ◆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 |

## 変更内容

- 初めてプール教室 13:30~14:30 ⇒ 14:45~15:45
- すいすい水泳教室 ⇒ 閉講のため全面利用可
- 小学3・4年生水泳教室中の半面開放 ⇒ 全面教室に変更のため遊泳不可

皆様にはご不便をおかけしてしまいますが、ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。