

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20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	10:20~11:10	20名		
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	身体のこり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	★(★)
カラダ改善フィットネス	水 KK	11:00~12:00	10名	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 20代～60代の方	★
リフレッシュトレーニング	水 R2	18:50~19:50	10名	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 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 ^{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	★

- 教室をお休みになった分を、一般利用のプールやトレーニングに振り替えてご利用できます。（詳細はお問い合わせください）
- 小学生以下は、プールの利用料金が無料のため、園児水泳教室のみ付き添いの保護者を振替の対象とさせていただきます。
- 申込者数が定員の半数に満たない教室は、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、おもいきり身体を動かし、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。	★

◆受講料金（年齢により異なりますのでご確認ください）

教室	年齢区分	受講料金（20回）	受講料金（10回）
水中運動教室	65歳未満	16,800円	8,800円
	65歳以上	12,600円	6,600円
フロア教室	65歳未満	14,700円	7,700円
	65歳以上	10,500円	5,500円
子ども水泳教室	年少～小学4年生	15,200円	8,000円

※年齢区分は、受講開始日時点での年齢で決定いたします。

変更内容

- 短期（10回）での申し込みが可能となりました。10回終了後の定員に空きがある場合は、追加で申し込むことが可能です。その場合は、10回分の料金を再度お支払いいただきます。
- 初めてプール教室の開催時間を変更しました。