

# 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
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	★★
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	椅子に座りながら、足腰の強化・身体の柔軟性・機能回復を図るエクササイズを行います。	転倒予防運動をしたい方 概ね60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 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
やさしい水中運動教室	火 Y1	13:30~14:30	20名	水の特性を利用してた身体への負担が少ない水中運動、ストレッチを行い、腰痛、膝痛、肩痛等の身体の不調を改善します。	概ね60歳以上の方 運動初心者の方 体力に自信のない方	★
	木 Y2	18:50~19:50	20名			
	金 Y3	9:30~10:30	20名			
いきいき水中運動教室	火 I1	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を行い、基礎体力の向上を図ります。	概ね60歳以上の方 運動初心者の方 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 I2	9:30~10:30	20名			
	木 I3	9:30~10:30	20名			
はつらつ水中運動教室	木 H1	13:30~14:30	20名	音楽に合わせた水中エクササイズ、道具を使った水中運動を行い、筋力・基礎代謝の向上を図ります。	概ね30歳以上の方 筋力向上、シェイプアップを図りたい方	★★★
	金 H2	13:30~14:30	20名			
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、筋力・基礎代謝の向上と心身のリラクセスを図ります。	20歳～60歳の方 筋力向上、シェイプアップ、リフレッシュを図りたい方	★★★★
初めてプール教室	水 HP	13:30~14:30	10名	水中運動による水慣れと泳法指導による泳ぎ方を習得します。	20歳～60歳の方 プールでの運動が初めての方 泳ぎを覚えたい方	★★

## ◆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。

## トレーニングマシン一部リニューアル!!!



是非、ご利用下さい。