

アクアフィットネス教室週間スケジュール

4月～6月

【参加費】200円／1回(別途施設使用料が必要です)

【定員】**18名**

月曜日	水曜日	木曜日
10:00～11:00	12:00～13:00	12:00～13:00
NEW 水中運動	アクアシェイプ	ビギナーアクア
原 IR	小堀(香) IR	長嶋 IR
<p>難易度★☆☆</p> <p>水の特性を利用し水中を様々な方法で歩く・走る動作をおこないます。また、水の抵抗を利用した筋力トレーニングや有酸素運動をおこない泳ぎが苦手な方や足腰への負担が気になる方のお勧めのクラスです。</p> <p>浮力を利用した道具なども使用することもあり、楽しく水中運動を行いましょう。</p>	<p>難易度★☆☆</p> <p>水の抵抗を利用し、水中エアロビクスを行いながら筋力アップや心肺機能を向上させる水中運動です。脂肪燃焼と筋力強化を目指す方におすすめです。</p>	<p>難易度★☆☆</p> <p>リズムに合わせて、簡単な動作で楽しく水中エアロビクス。高齢の方、体力に自信のない方でも大丈夫。無理なく有酸素運動を楽しめる入門プログラムです。</p>

《教室参加について》

- 【対象者】 高校生相当以上の男女 【参加料金】 200円／1回
- 【参加方法】
- ①教室開始30分前から開始5分前まで、2階階段上にて受付を行います。
 - ②**体調確認書**に記入し、参加費200円をお支払いください。ゴムバンドをお渡しします。
 - ③教室開始時間となりましたら、25mプールサイド(窓側)へ集合ください。
 - ④受付で渡されたゴムバンドをインストラクターへお渡しください。
- 【その他】
- ◎水着と水泳帽子が必要です。
 - ◎体調は自己管理のもと、無理のないようにご参加ください。
 - ◎プール場内は、プール用マスク(ビニール素材)のみ、顔を水に付けないことを条件に利用を可とします。
 - ※講師は指導のため、マウスガードを着用させていただきます。



【お問合せ先】

世田谷区立千歳温水プール
TEL 03-3789-3911

【休館日】 4月5日(月)・5月6日(木)・6月7日(月)

【休講日】 4月29日(木/祝)・5月3日(月/祝)・5月5日(水/祝)