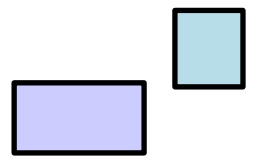


令和5年4月～太田市総合健康センター

フリープログラム



時間	火		水		木		金		土		日	
	フール	ジム	フール	ジム	フール	ジム	フール	ジム	フール	ジム	フール	ジム
10:00												
10:30		カラダやわらかストレッチ(8)		みんなdeトランポリン(8)		脳トレトランポリン(8)		ストレッチポールでエクササイズ(8)				
11:00		正しいマシンの使い方(3)		正しいマシンの使い方(3)		正しいマシンの使い方(3)		正しいマシンの使い方(3)	アクアエクササイズ(7)			
11:30		ヒップアップ(1人10分)	ワンポイントレッスン(7)	ヒップアップ(1人10分)		ヒップアップ(1人10分)	Let'sスイム(7)					
12:00												
13:30								Let'sトランポリン(8)		Let'sトランポリン(8)		
14:00		みんなdeトランポリン(8)	ワンポイントレッスン(5)	正しい姿勢ストレッチ(8)	アクアウォーキング(7)	腰痛改善ストレッチ(8)						
14:30	おためしアクア(7)		初心者水泳(5)		腰痛教室水中編(7)		Let'sスイム(5)			ピラティス(15)		
↓												
18:00												
19:00						初心者水泳(7)						
19:30												

※火～木曜日に新しいジムプログラム「ヒップアップ」が始まります。

※内容、開催時間を変更する場合がございます。予めご了承ください。

※教室30分前にカウンターにて受付いたします。(ジムプログラム「ヒップアップ」は事前予約できます)

※定員制なので出来るだけ譲り合ってください。ご参加頂きますようお願いいたします。

フール教室

教室の名称	教室の内容
おためしアクア	週代わりで色々なレッスンをおためし、色々なレッスンを見つけてください！
ワンポイントレッスン	25m以上泳げる方対象です。呼吸法、プル、キック等何でもアドバイス致します。
アクアウォーキング	色々な水中歩行で楽しく健康づくりやシェイプアップに効果的です。
腰痛教室	水中の浮力や水圧を利用して体に無理なく行える腰痛予防と改善が期待できる教室です。
Let'sスイム	今より泳ぎが上手になりたい方へ一つ上のクラスです。
初心者水泳	水慣れから25m完泳を目指すクラスです。
アクアエクサ	アクアエクササイズ(水中運動)泳げなくても大丈夫。道具を使って運動&リラックス

ジム教室

教室の名称	教室の内容
カラダやわらかストレッチ	カラダの柔軟性を高めるために効果的なストレッチを行います。
腰痛改善ストレッチ	腰痛を改善することを目的としたストレッチを行います。
みんなdeトランポリン	体のバランスをとり、筋肉や体幹を楽しみながら鍛えます。
正しい姿勢ストレッチ	猫背や体の歪みを改善し疲れにくい体づくりを目指します。
ストレッチポールでエクササイズ	ストレッチポールを使って、体のバランスや歪みを整える体質改善教室です。
脳トレ・トランポリン	リズムに合わせて頭の体操をしながら無理なくトランポリンで運動します。
Let'sトランポリン	手すり付きトランポリンで楽しく有酸素運動を行います
ピラティス	ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動です。
正しいマシンの使い方	トレーニングマシンの正しい使い方を説明します。
ヒップアップ	マシンや自重ではないトレーナーの手技による抵抗運動です。(パーソナルトレーニング)



参加対象	プール	プール利用料金お支払いの方	ジム	ジム利用料金お支払いの方
参加方法		当日、プール内で受付を行います		当日、ジム内で受付を行います
開催場所		歩行コース・フリーコース		3Fフィットネスルーム・ジム
定員(先着順)		プログラム()内の数字		プログラム()内の数字
所要時間		約20分間		※約20分間



※「ヒップアップ」はお一人約10分です。