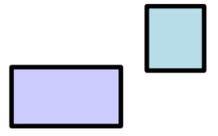


令和6年8月20日～太田市総合健康センター フリープログラム



時間	火		水		木		金		土		日	
	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム
10:00												
10:30		ストレッチ 初級(12)		トランポリン (8)		トランポリン (8)		ストレッチ ポール(12)				
11:00	アクアビクス (12)	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)				
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)			ストレッチ 中級(12)		
12:00												
13:30								ストレッチ 初級(12)		サーキット トレーニング(12)		
14:00		トランポリン (8)	水慣れ (5)	ストレッチ ポール(12)	アクアオー キング(7)	腰痛体操 (12)			クロール中級 (7)			
14:30			平泳ぎ初級 (7)		個人メドレー (7)		Let's スイム(7)					
↓												
18:00												
18:30					初心者 水泳(7)							
19:00												

※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。(定員は担当コーチの判断で変更します)
 ※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ようお願いします。

プール教室

教室の名称	教室の内容
アクアビクス	音楽に合わせて楽しく水中運動します。
アクアオーキング	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。
水慣れ	水の恐怖心をさまざまなドリルで取り除きます。
初心者水泳	水慣れが出来ている方でクロール25m完泳を目指すクラスです。
クロール中級	クロール25mが泳げる方でクロール200m完泳を目指します。
平泳ぎ初級	平泳ぎで25m完泳を目指します。
個人メドレー	バタフライ25m、背泳ぎ25m、平泳ぎ25m、クロール25mを連続して泳ぐことを目指します。
Let'sスイム	25m以上泳げる方対象です。色々な泳法をみんなで泳ぎます。
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。

ジム教室

教室の名称	教室の内容
ストレッチ初級	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。
ストレッチ中級	すでに体が柔らかい方対象です。動的ストレッチ、パートナーストレッチを行います。
腰痛体操	腰痛を改善することを目的としたストレッチと体操を行います。
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
ストレッチポール	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。
サーキットトレーニング	全身の筋肉と心肺機能も高める体力に自信のある方向けのトレーニングです。
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。