

前期 水玉プールフィットネスプログラム受講者募集

フィットネスプログラム

プログラム名	対象	曜日	期間	時間	内容
ボディ コンディショニング	中高年女性	月	5月7日(月) ~9月10日(月) (全15回)	午後1時30分 ~2時30分	ダンベル体操やチューブ体操、エアロビックにより脂肪を燃焼し、身体を引き締めます。
ダンベル ダイエット	成人男女 (夫婦大歓迎)			午後7時30分 ~8時30分	軽度のエアロビックと運動とストレッチやダンベル体操で筋肉をつけることにより、太りにくい体質づくりや活動的で元気な身体を目指します。
かんたんボクシング エアロ&エアロ	成人男女 (16歳以上可)	火	5月8日(火) ~9月18日(火) (全15回)	午前10時30分 ~11時30分	パンチやキックなど格闘の動作を加えたエアロビックです。シェイプアップや体力づくりを目指し、男性でも女性でも楽しめるレッスンです。
ステップボード & エアロビック	成人男女 (16歳以上可)			午後7時~8時	ステップボードを使った運動とエアロビックを組み合わせて、持久力の向上や脂肪燃焼、下半身の引き締めや強化を目指します。
チビボール フィットネス	成人女性	水	5月9日(水) ~9月19日(水) (全15回)	午前10時30分 ~11時30分	話題のボールエクササイズで小さいサイズのボールを使い、バランス能力の向上や引き締め、柔軟性を養うなど多彩なエクササイズを行います。エアロビックと組み合わせて、遊び感覚でシェイプアップを目指します。
のびのび エアロビック	成人女性			午後1時30分 ~2時30分	エアロビックにより身体をのびのび動かし、体力づくりとシェイプアップを図ります。
太極拳	中高年男女	金	5月11日(金) ~9月21日(金) (全15回)	午後1時30分 ~2時30分	陳氏太極拳を基礎から学ぶ講座です。呼吸法を交えながら、ゆっくりとした動作で全身を使い、心身のバランスを整えることを目指します。
ヒップホップ	成人男女 (16歳以上可)			午後7時30分 ~8時30分	簡単なダンスステップをもとにヒップホップの振り付けを楽しむレッスンです。身体の動かし方やリズムのとり方など基礎から進めていきます。

定員 各プログラム30人(先着順)

受講料 5,000円(会場使用料、トレーニングルーム使用料、保険料を含む)

申込方法 月見の里学遊館水玉プールにある申込用紙に必要事項を記入して、お申し込みください(1人1プログラムずつ受け付けします。複数のプログラムを希望する方は、改めて受け付けしてください)。

受付開始 4月7日(土)午前10時~

持ち物 受講料、認め印

健康状態により、医師の運動許可証を提出していただくことがあります。

問 月見の里学遊館水玉プール ☎ 49-3201 袋井市上山梨32-1

