

# 後期 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	10月15日(月)~ 平成20年2月4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 (ご夫婦大歓迎)			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。
かんたんエアロ ヨガ&エアロビッ ク&ボクササイズ	成人男女 (16歳以上可)	火	10月9日(火)~ 平成20年1月29日(火) (全15回)	午前10時30分 ~11時30分	初心者や体力に自信のない人のために、徐々に運動量を上げていく楽しいプログラムです。
キックボクシング &ステップ				午後7時~8時	ヨガやストレッチを取り入れながら、簡単なボクシング動作によるエアロビックを行うプログラムです。
初級エアロビッ ク筋コンディショニング・ ストレッチ	成人男女 (16歳以上可)	水	10月10日(水)~ 平成20年1月30日(水) (全15回)	午前10時30分 ~11時30分	パンチやキックなど格闘技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プログラムです。
ピラティス	成人男女 (16歳以上可)	金	10月12日(金)~ 平成20年2月8日(金) (全15回)	午後1時30分 ~2時30分	ストレッチと筋肉に刺激を与える運動により、脂肪の燃焼をよくしながら、簡単なエアロビックを楽しんでいただくプログラムです。
太極拳	中高年男女			午前11時30分 ~午後0時20分	ピラティス独特の運動により、身体の筋力アップを目指しきれいな身体を目指すプログラムです。
ヒップホップ	成人男女 (16歳以上可)			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。
				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)。

申込受付 9月15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。

## キッズ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
速く走ろう 低学年	小学1年生 ~3年生	月	10月15日(月)~ 平成20年2月4日(月) (全15回)	午後3時30分 ~4時30分	短距離走が速くなるという目標に、いろいろな運動を取り入れ、基本能力が身に付くよう楽しくレッスンをを行います。
速く走ろう 高学年	小学4年生 ~6年生			午後4時45分 ~5時45分	

定員 各プログラム20人(申し込み多数の場合は、抽選)

受講料 5,000円(フィットネスルーム使用料、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)。

申込受付 9月16日(日)午前10時~9月21日(金)午後5時

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。

☎月見の里学遊館水玉プール ☎49-3201 袋井市上山梨32-1