

## 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(全15回)

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12日(月) ~9月29日(月)	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ストレッチやダンベル体操で筋肉をつけ、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。
やさしいエアロ	成人男女 (16歳以上可)	火	5月13日(火) ~9月30日(火)	午前10時10分 ~11時10分	初心者や体力に自信のない方のために、徐々に運動量を上げていく楽しいプログラムです。
エアロビック& ストレッチヨガ	成人男女 (16歳以上可)			午後7時30分 ~8時30分	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。
キックボクシング &エクササイズ	成人男女 (16歳以上可)	水	5月7日(水) ~9月24日(水)	午前10時10分 ~11時10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、誰でも楽しめるレッスンです。
脂肪燃焼 エアロビック	成人男女 (16歳以上可)			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むプログラムです。
ピラティス(夜)	成人男女 (16歳以上可)			午後6時30分 ~7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。
ピラティス(朝)	成人男女 (16歳以上可)	金	5月9日(金) ~9月26日(金)	午前11時15分 ~午後0時5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。
太極拳	中高年男女			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基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ます。

定員 各プログラム30人(先着順)

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 4月20日(日)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(全15回)

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1~3年生	月	5月12日(月)~ 9月29日(月)	午後3時30分~4時20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4~6年生			午後4時30分~5時30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(希望プログラム、住所、氏名、電話番号、生年月日、保護者氏名を記入して、お申し込みください(1人1プログラムの受け付けになります))

申込受付 4月14日(月)午前10時~4月18日(金)午後6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)

<抽選会>

日時 4月19日(土)午後2時~

場所 月見の里学遊館水玉プール

☎月見の里学遊館水玉プール ☎49-3201 袋井市上山梨32-1

