

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

★…健康マイレージ制度対象事業

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27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、エアロビクスにより脂肪を燃焼し、身体を引き締めることを目的とします。
★ 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	ダンベル体操と軽いエアロビクス運動、ストレッチ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体づくりを目的とします。
★ やさしいエアロ	成人男女 (16歳以上可)	火	10月28日(火)~ (全15回)	午前10時30分 ~11時30分	らくらくテンポで体を動かし、体力づくりとシェイプアップを目的とします。
★ 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	エアロビクスとストレッチ運動により持久力アップ、脂肪燃焼と下半身の引き締め、柔軟性の強化を目的とします。
★ キックボクシング &エクササイズ	成人男女 (16歳以上可)	水	10月29日(水)~ (全15回)	午前10時30分 ~11時30分	簡単なステップを中心としたエアロビクスとボクシングの動きをミックスさせ、日ごろの運動不足やストレス解消、心身のシェイプアップを目的とします。
★ 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、体幹部の筋力強化やバランスのとれた形態、総合的な体力づくりを目的とします。
★ ピラティス(朝)	成人男女 (16歳以上可)	金	10月31日(金)~ (全15回)	午前11時15分 ~午後0時05分	
★ 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的とします。
★ 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講座です。体の動かし方やリズムのとり方など基礎から学んでいきます。

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27日(土)午前10時~

持ち物 受講料

◇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27日(月)~ (全15回)	午後3時30分 ~4時20分	正しい動作で走る技術を学び、バランスのとれた動作やより速く走る能力を身に付けます。走ることにより基礎体力を向上させ、瞬発力や柔軟性を高めることを目的とします。
速く走ろう 高学年	小学4年生 ~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を記入して、お申し込みください。

申込受付 9月21日(日)午前9時~9月27日(土)午後6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

月見の里学遊館からのお知らせ

後期 水玉プールプログラム受講者募集

●プールプログラム

★…健康マイレージ制度対象事業

プログラム名	対象	曜日	期間	時間	内容
上級スイミング	成人男女	月	10月27日(月)~ (全15回)	午前11時~正午	4泳法のスキルアップと個人メドレーの完成を目指した技術の習得を目的とします。
★ ウォーター エクササイズ	成人男女	火	10月28日(火)~ (全15回)	午前10時30分 ~11時15分	泳げない方でも楽しく、自由に全身を動かし、コンディショニングを整えながらシェイプアップすることを目的とします。
中級スイミング	成人男女	水	10月29日(水)~ (全15回)	午前11時10分 ~午後0時10分	クロール、背泳ぎの技術向上と、平泳ぎの基礎から呼吸をつけて泳ぐ技術の取得を目的とします。
初級スイミング	成人男女	金	10月31日(金)~ (全15回)	午前11時10分 ~午後0時10分	水にもぐる練習の初心者から、水に浮く、クロール、背泳ぎの基礎を学びます。水泳を通して楽しく体力の向上を図ります。

定員 ▽ウォーターエクササイズ…20人 ▽その他プログラム…15人 (先着順)

受講料 9,000円 (プール使用料、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27日(土)午前10時~

持ち物 受講料

◇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。

●キッズプールプログラム

プログラム名	対象	曜日	期間	時間	内容
キッズ	年中~小学2年生 (平成12年4月~ 平成16年3月生まれ)	月・ 火	10月27日(月)~ (各曜日全15回)	午後3時30分 ~4時20分	水に親しみながら、水泳の楽しみを感じ、水泳の基礎と泳法、水の事故防止を学びます。
ジュニア	年長~小学生 (平成8年4月~ 平成15年3月生まれ)	水・ 金		午後4時30分 ~5時30分	初心者から中級者を対象に、水を通して心身を鍛えながら、水泳の技術の習得を目的とします。

定員 各プログラム各曜日30人 (申し込み多数の場合は、抽選)

受講料 9,000円 (プール使用料、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、学年を記入して、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 9月21日(日)午前9時~9月27日(土)午後6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。

〈キッズプールプログラム・キッズフィットネスプログラム抽選会〉

日時 10月4日(土)午後2時~

場所 月見の里学遊館

