

アクアフィットネス教室週間スケジュール

10～12月

【参加費】200円／1回(別途施設使用料が必要です)

【定員】**25名**

月曜日	水曜日	木曜日
10:00～11:00	12:00～13:00	12:00～13:00
水中運動	アクアシェイプ	ビギナーアクア
大平 IR	小堀(香) IR	長嶋 IR
<p>難易度★☆☆</p> <p>水の特性を利用し水中を様々な方法で歩く・走る動作をおこないます。また、水の抵抗を利用した筋力トレーニングや有酸素運動をおこない泳ぎが苦手な方や足腰への負担が気になる方のお勧めのクラスです。</p> <p>浮力を利用した道具なども使用することもあり、楽しく水中運動を行いましょう。</p>	<p>難易度★☆☆</p> <p>水の抵抗を利用し、水中エアロビクスを行いながら筋力アップや心肺機能を向上させる水中運動です。脂肪燃焼と筋力強化を目指す方におすすめです。</p>	<p>難易度★☆☆</p> <p>リズムに合わせて、簡単な動作で楽しく水中エアロビクス。高齢の方、体力に自信のない方でも大丈夫。無理なく有酸素運動を楽しめる入門プログラムです。</p>

《教室参加について》

- 【対象者】 高校生相当以上の男女 【参加料金】 200円／1回
- 【参加方法】
- ①教室開始15分前から、1階 エントランスにて受付を行います。
 - ②フィットネス待機列にてお待ちください。券売機で参加券(200円)と施設利用券を購入し、参加券のみ受付にご提出ください。ゴムバンドをお渡しします。その後、施設利用券を持って2階ゲートへお進みください。
 - ③教室開始時間となりましたら、25mプールサイド(窓側)へ集合ください。
 - ④受付で渡されたゴムバンドをインストラクターへお渡しください。
- 【その他】
- ◎水着と水泳帽子が必要です。
 - ◎体調は自己管理のもと、無理のないようにご参加ください。
 - ◎プール場内は、プール用マスク(ビニール素材)のみ、顔を水につけないことを条件に利用を可とします。
 - ※講師は指導のため、マウスガードを着用させていただきます。



【休館日】 10月7日(月)、11月5日(火)、12月2日(月)・29

【休講日】 10月14日(月/祝)、11月4日(月/祝)・

【お問合せ先】
世田谷区立千歳温水プール
TEL 03-3789-3911