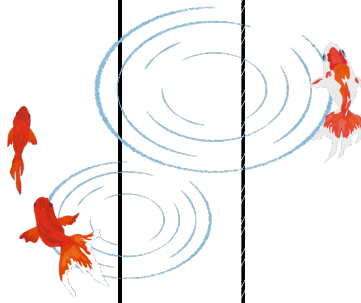
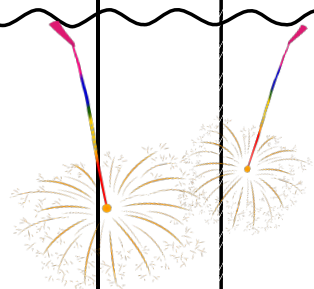


かみんぐ 7月 レッスンプログラム



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	
10:00															10:00
10:30			10:30~ 11:20									10:30~ 11:15			10:30
11:00			中級4種目 担当:小笠原 定員:15名				10:50~ 11:40 平泳ぎ バタフライ 初級スイム 担当:古谷 定員:15名					ヨガ 担当:深井 定員:15名			11:00
11:30		11:30~ 12:20 クロール 背泳ぎ 初級スイム 担当:岩井 定員:15名													11:30
12:00					11:50~ 12:40 骨盤体操 担当:深井 定員:15名			12:00~ 12:50 腰痛・肩こり 改善体操 担当:深井 定員:15名	12:00~ 12:50 平泳ぎ バタフライ 初級スイム 担当:中川 定員:15名						12:00
12:30															12:30
13:00					12:50~ 13:40 椅子ヨガ& ストレッチ 担当:深井 定員:15名		13:00~ 13:45 ウォーター エアロ 担当:深井 定員:15名		13:00~ 13:50 水中運動 担当:中川 定員:15名						13:00
13:30															13:30
14:00															14:00
14:30															14:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00													18:30~ 19:20 初級 水泳教室 担当:深井 定員:15名		19:00
19:30															19:30

休館日



レッスンプログラム案内



初級水泳教室	基礎から正しく泳力を身につけます。泳げない方からクロール・背泳ぎ25M目指し、平泳ぎ・バタフライもちょっと練習するお得な教室！
クロール・背泳ぎ 初級スイム	クロール・背泳ぎの基本となる呼吸・キック・フォームを中心に25Mを目標に練習を行います。
平泳ぎ・バタフライ 初級スイム	平泳ぎのキック・プル（腕の動き）やバタフライのキック・プル（腕の動き）の基本を重点的に行い、25Mを目標に練習を行います。
中級4種目	4種目のフォーム・ターンを中心に25M以上を目標に練習を行います。
水中運動	腰痛や肩こり改善、運動不足の解消をヌードルなども使用し楽しくニコニコペースで行います。
ウォーターエアロ	カロリー消費は陸上運動のなんと約2~3倍！ 水中での有酸素運動&筋カトレーニングを音楽に合わせて楽しくシェイプアップ♪



骨盤体操	バランスを整えるためにフォームローラーを使用し筋膜リリース・簡単な体操・ストレッチで姿勢の矯正、しなやかに美しい身体づくりを目指します。
ヨガ	ヨガの基本ポーズを自分のペースに合わせて無理なく行い、少し難しポーズにもチャレンジしてみましょう！後半は呼吸でリラックスタイム♪
腰痛・肩こり改善体操	フォームローラー等使用して簡単なストレッチ、やさしい筋カトレーニングを無理なく行い腰痛・肩こり改善を目指した運動をします。
椅子ヨガ&ストレッチ	椅子に座って行うので、腰・膝の辛い方。身体の固い方。老若男女どなたでも参加できます✿

※レッスン参加の際の注意事項※

- 時間を過ぎてからの参加はケガや事故に繋がりますのでご遠慮ください。
- レッスンを途中で退場することはできません。但し、体調が悪い場合はスタッフにお申し付けください。
- 会議室でレッスンに参加の方は携帯を電源OFFにするか、マナーモードの設定をお願いいたします。
- 会議室へのレッスン参加は開始時刻より10分前からの入室となります。インストラクターの指示に従ってご参加ください。
- 会議室でのレッスンについては受付にて整理券を配布しております。整理券をご持参の上ご参加ください。

北斗市民プールかみんぐ

〒049-0152
 北斗市押上1丁目3番1号
 TEL：0138-73-0858

