




# かみんぐ 12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																										
10:30																10:20~ 11:10		10:20~ 11:10								10:30~ 11:15
11:00	<div style="font-size: 48px; font-weight: bold; text-align: center;">休館日</div>															椅子ヨガ& ストレッチ 担当: 深井 定員: 15名		骨盤体操 担当: 深井 定員: 15名		10:50~ 11:40				ヨガ 担当: 深井 定員: 15名		
11:30																						健康体操 担当: 杉本 定員: 15名				
12:00		11:30~ 12:20			11:30~ 12:20					12:00~ 12:50																
12:30		基本の クロール 担当: 岩井 定員: 15名			初級 水泳教室 担当: 小笠原 定員: 15名			12:00~ 12:45		12:00~ 12:50																
13:00								13:00~ 13:50		13:00~ 13:50																
13:30								13:00~ 13:50		13:00~ 13:50																
14:00								13:00~ 13:50		13:00~ 13:50																
14:30								13:00~ 13:50		13:00~ 13:50																
18:00								13:00~ 13:50		13:00~ 13:50																
18:30		18:30~ 19:20						13:00~ 13:50		14:20~ 15:20																
19:00		初級 水泳教室 担当: 岩井 定員: 15名						19:00~ 19:00		トータル バランス 担当: 池田 定員: 15名																
19:30								19:00~ 19:00																		



# レッスンプログラム案内

## ❀プール❀



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・バタフライもちょこっと練習するお得な教室！
基本のクロール	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。
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。
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♪

## ❀会議室❀



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、しなやかで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♪
健康体操	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・ひざ痛・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❀
トータルバランス	テニスボールやバランスボールなどを使用して、ストレッチをしながら身体を整えます♪
気軽にストレッチ	ホリスティックアドバイザーの資格を持った講師が、ストレッチをしながら呼吸を整え、心身ともにケアしていきます。

## ※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。  
※整理券はレッスン開始時刻の30分前から配布開始いたします。

## 北斗市民プールかみんぐ

〒049-0152

TEL : 0138-73-0858

