



# かみんぐ\*1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
10:00												
10:30		10:20~11:10 ヨガ 担当:寺山 定員:15名		10:20~11:10 骨盤体操 担当:深井 定員:15名		10:50~11:40 健康体操 担当:杉本 定員:15名				10:30~11:15 椅子ヨガ& ストレッチ 担当:深井 定員:15名		
11:00												
11:30		11:30~12:20 基本の クロール 担当:岩井 定員:15名		11:30~12:20 初級 水泳教室 担当:小笠原 定員:15名		12:00~12:45 ウォーター エアロ 担当:杉本 定員:15名		12:00~12:50 初級2泳法 担当:深井 定員:15名				
12:00												
12:30												
13:00												
13:30												
14:00												
14:30												
18:00												
18:30		18:30~19:20 初級 水泳教室 担当:鈴谷 定員:15名										
19:00												
19:30												

休館日



代謝アップ&  
コンディショ  
ニング  
担当:池田  
定員:15名



ゆったり  
ストレッチ  
担当:池田  
定員:15名

18:30~19:20  
初級  
水泳教室  
担当:古谷  
定員:15名

10:00  
10:30  
11:00  
11:30  
12:00  
12:30  
13:00  
13:30  
14:00  
14:30  
18:00  
18:30  
19:00  
19:30

# 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を目指し、平泳ぎ・バタフライもちょっと練習するお得な教室！
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を目指し練習を行います。
初級2種目泳法	基本となる呼吸・キック・フォームを中心に25Mを目指し練習を行います。
中級4種目泳法	4種目とターンなどの練習も行い、50M以上を目指し練習を行います。
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＆筋力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を使用して簡単なストレッチ、やさしい筋力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✿
ゆったりストレッチ	日々の生活で溜まった、体・頭・心の疲れを呼吸・ストレッチ・リラクゼーションでホリスティックにバランスを調整します！
代謝アップ&コンディショニング	ひとりでは中々続かない筋トレやストレッチを皆で楽しく、にぎやかにたっぷり汗をかきましょう♪

## ※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。

(株)オカモト 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

