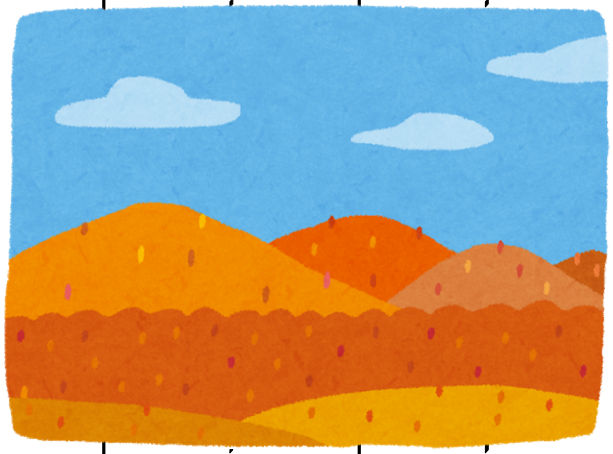
かみんぐ 11月 レッスンプログラム

	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 初級水泳教室 担当：小笠原 定員:15名									
12:00		11:30～12:20 基本のクロール 担当：岩井 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 月変わりスイム&ターン 担当：深井 定員：15名					
12:30													
13:00						13:00～13:50 中級水泳教室 担当：古谷 定員：15名		13:00～13:50 水中運動 担当：深井 定員：15名					
13:30													
14:00									14:20～15:20 ゆったりストレッチ 担当：池田 定員：15名				
14:30													
18:00							18:00～19:00 セルフコンディショニング 担当：池田 定員：15名						
18:30		18:30～19:20 中級水泳教室 担当：釣谷 定員：15名										18:30～19:20 初級水泳教室 担当：古谷 定員：15名	
19:00													
19:30													

休館日







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。
月替わり泳法 &ターン	楽にゆっくり泳ぐ泳法の練習とやさしいタッチターンの練習を無理なく楽しく行います。
中級水泳教室	4種目とターンなどの練習も行い、50M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ックにバランスを調えます！
セルフ コンディショニング	日常簡単にできるトレーニングとして、ストレッチやマッサージなどでケアしていきます。 無理のない身体づくりを一緒に行っていきます。

※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。

(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

