

# ちよいプール 2024年 9月

## 水中での歩き方を知りたい方！

- ・体幹ウォーク  
体幹強化を目的とした水中ウォーキングのレッスンです。
- ・アクアポールウォーキング  
上肢（腕や肩周囲）の筋力を使用し筋力UPを目指します。

## たくさん身体を動かしたい方！

- ・アクアサーキット  
有酸素運動と筋トレを行い、心肺機能や筋力の向上を目指します。
- ・プールで筋トレ（上半身）  
水中歩行や水中運動をしながら上半身を鍛えていきます。
- ・プールで筋トレ（下半身）  
水中歩行や水中運動をしながら下半身を鍛えていきます。

## 泳ぎを習得したい方！

- ・バタフライ初級 バタフライの基本動作を実施します。
- ・水慣れ・バタ足初級 水泳の基本動作を実施します。
- ・背泳ぎ初級 背泳ぎの基本動作を実施します。

開催日	時間	内容	担当
3日（火）	15：30～16：00	泳ぎ編 ～バタフライ初級～	清水
7日（土）	14：30～15：00	アクアサーキット	上田
10日（火）	15：30～16：00	体幹ウォーク	今古賀
11日（水）	15：30～16：00	プールで筋トレ（上半身）	松田
18日（水）	15：30～16：00	泳ぎ編 ～水慣れ・バタ足初級～	中
21日（土）	14：30～15：00	プールで筋トレ（下半身）	松田
25日（水）	15：30～16：00	泳ぎ編 ～背泳ぎ初級～	上田
27日（金）	15：30～16：00	アクアポール ウォーキング	今古賀

場 所：宗像ユリックスアクアドーム 温水プール 1コース  
参加費：一般 550円、ウエルネス会員 220円

**レッスン当日の1週間前より受付を行います。**

※宗像市運動施設利用料金助成券 1枚 で参加できます。

（宗像市健康福祉部国保医療課発行）

定 員：10人（先着順）

※場合によっては、急きょ中止、また定員削減になる可能性もございます。

問合せ：宗像ユリックスアクアドーム TEL 0940-37-1377

※時間が異なりますのでご注意ください。

裏面はちよいスタです