

ちよいプール 2024年 6月

水中での歩き方を知りたい方！

- ・水中ストレッチ
浮力を利用して全身のストレッチを行います。
- ・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。
- ・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。
- ・水中ウォーク
横歩きや後ろ歩きなど様々な種目を実施します。

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(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！

- ・平泳ぎ初級 平泳ぎの基本動作を実施します。
- ・クロール息継ぎ初級 クロール息継ぎの基本動作を実施します。
- ・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。

レッスン当日の1週間前より受付を行います。

キャンセルはレッスン前日までにお願いいたします。
なお、レッスン前日が休館日に当たる場合は、休館日の前日までにお願いいたします。

開催日	時間	内容	担当
1日（土）	14：30～15：00	水中ストレッチ	中
4日（火）	15：30～16：00	泳ぎ編 ～平泳ぎ初級～	清水
11日（火）	15：30～16：00	アクアポール ウォーキング	今古賀
12日（水）	15：30～16：00	アクアサーキット	上田
14日（金）	15：30～16：00	体幹ウォーク	今古賀
 15日（土）	14：30～15：00	プールで筋トレ(下半身)	松田
18日（火）	15：30～16：00	泳ぎ編 ～クロール息継ぎ初級～	上田
21日（金）	15：30～16：00	水中ウォーク	中
25日（火）	15：30～16：00	泳ぎ編 ～バタフライ初級～	清水
26日（水）	15：30～16：00	泳ぎ編 ～水慣れ・バタ足初級～	中

※時間が異なりますのでご注意ください。

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

※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、急きよ中止、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

裏面はちよいスタです