

ちよいプール 2024年 7月

水中での歩き方を知りたい方！

- ・ **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(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(全身)**
水中歩行や水中運動をしながら全身を鍛えていきます。

泳ぎを習得したい方！

- ・ **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。
- ・ **背泳ぎターン** 背泳ぎターン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。
- ・ **クイックターン** クイックターン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。

※全て14：15～14：45です。

開催日	内容	担当
3日（水）	泳ぎ編 ～クロール息継ぎ初級～	上田
5日（金）	水中ウォーク	中
9日（火）	泳ぎ編 ～バタフライ初級～	清水
10日（水）	泳ぎ編 ～背泳ぎターン～	清水
12日（金）	アクアサーキット	上田
13日（土）	プールで筋トレ（上半身）	松田
17日（水）	泳ぎ編 ～水慣れ・バタ足初級～	中
19日（金）	アクアポール ウォーキング	今古賀
20日（土）	水中ウォーク	中
23日（火）	プールで筋トレ（全身）	松田
24日（水）	泳ぎ編 ～クイックターン～	清水
26日（金）	体幹ウォーク	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

※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