

【南部スポーツ・コミュニティプラザ 定期制[3ヶ月制]】プール ※3ヶ月分一括でお支払となります。(期により教室開催日数が異なります)

曜日	開催教室	種別	時間	対象	場所	定員 (名・組)	内容
火	水中運動	定期 (3ヶ月制)	10:00 ~ 10:50	18歳以上	プール	15	前半はウォーキングやバランストレーニングを中心に無理なく体を動かしながら基礎を整えます。 後半はアクアビクスを取り入れ、楽しみながら全身の運動を行います。 初心者の方も、安心してご参加いただける教室です。
	成人水泳(ビギナー)		11:00 ~ 11:50		プール	10	クロール、背泳ぎ、平泳ぎを習得するクラスです。 12.5メートル以上、浮き具なしで泳げる方を対象にした教室です。 生涯スポーツとして継続できるよう、個人に合わせたフォームアドバイスも取り入れながら、健康づくりと楽しみを兼ね備えたクラスとなってます。
木	水中運動		10:00 ~ 10:50		プール	15	前半はウォーキングやバランストレーニングを中心に、無理なく体を動かし、時には簡単な脳トレも取り入れて基礎を整えます。 後半はアクアビクスを中心に、全身運動を行います。初めての方も、安心してご参加いただける教室です。
	成人水泳(ミドル)		11:00 ~ 11:50		プール	10	クロール、背泳ぎ、平泳ぎをマスターし、バタフライを習得するクラスです。
金	成人水泳(ミドル)		10:00 ~ 10:50		プール	10	50mの練習やターン練習なども取り入れ、4種目をマスターすることを目指し、体力向上も図りながら楽しく練習にご参加いただけます。
	アクアビクス		11:00 ~ 11:50		プール	15	アクアビクスの様々な基本動作を組み合わせ、リズムに乗って無理なく全身運動を行います。水中ならではの動きで、楽しく健康づくりをします。 初めての方でも安心してご参加いただけます。