

運動指導コース(令和8年9月～12月／15回コース)

《アクアエクササイズスコース》

全身の筋力UPや正しい姿勢づくりにも効果あり！

水中で浮力、水圧、抵抗を利用することで、陸上では難しい骨盤や肩甲骨の使い方も
楽にマスターすることができます。



講座名	開講日	時間	内容	定員	受講料
水中ウォーキング	9月10日	木曜日 12:00～12:50	水の苦手な方でも大丈夫！ 高齢者の方や腰痛・膝痛などでお悩みの方はもちろん、日頃の運動不足を解消したい方などにお薦めのコース		
	9月12日	土曜日 11:00～11:50			
血流改善！ウォーキングアクア	9月8日	火曜日 12:00～12:50	『いい姿勢づくりをめざしましょう！』 動きやすい水中で固くなりがちな股関節や筋肉をほぐしたり、水の抵抗を活かした水中ウォーキングを行います	各15名	15,500円
アクア体操	9月9日	水曜日 11:00～11:50	プールで簡単！筋力づくり 浮力・水圧・抵抗などといった水の特性とアクアミット・浮き棒などのアイテムを使い水中で体操を行います		
よくばりアクア ～アクアフィンベルで脂肪燃焼！～	9月12日	土曜日 10:00～10:50	専用の道具でシェイプアップ！！ フィンベルを用いた運動で全身運動に加え、二の腕の引き締め効果もある運動		
サーキットアクアで脂肪燃焼！	9月11日	金曜日 19:40～20:30	リズムに合わせてジャンプ♪パンチ♪ 水の抵抗や負荷を使った運動と有酸素運動を組み合わせながら行い効果的に体の芯から燃やしましょう！		
ファンクショナル・アクア	9月10日	木曜日 10:00～10:50	体幹(姿勢)を意識して！！ 前半は体幹運動をプールサイドで行い、後半は姿勢を意識して水中運動を行いましょう	10名	

《スイミングコース》

スイミングは全身を使った有酸素運動！

高齢になってもできる運動の代表として、スイミングを楽しむ人はどんどん増えています。
また身体を水平にして行うスイミングは、重力の抵抗が少なく、心臓から血液を送り
出しやすく高血圧症の人にも適したスポーツです。



講座名	開講日	時間	内容	定員	受講料
ステップ① 水泳初心者対象 水泳入門	9月9日	水曜日 12:00～12:50	初心者の方はステップ①から始めましょう 泳ぎの基礎となる動き「潜る・浮く・進む」ことを楽しみながら練習していきます	10名	
ステップ② ステップ①講座経験者、クロール呼吸練習の方対象 ゆっくり水泳	9月8日	火曜日 11:00～11:50		各15名	15,500円
ゆっくり水泳 《シニア》 ※概ね60歳以上対象	9月11日	金曜日 10:00～10:50			
ゆっくり水泳 週末コース	9月5日	土曜日 12:00～12:50			

ステップ②はクロールの呼吸を中心に練習します
クロールで15M泳げるように、手や足の動作
息つぎの基本を中心に練習していきます