

三島市民温水プール 臨時教室 ご案内

2022年9月～2023年1月

月	火	水	木	金
10:30～11:20 身体 すこやか体操 浦田先生		11:00～11:50 かんたんエアロ 中山先生	10:30～11:20 身体 すこやか体操 佐藤先生	11:30～12:20 かんたんエアロ 中山先生
	12:30～13:20 はじめて ピラティス 中山先生	12:30～13:20 スイマーの為の 身体づくり 西村先生	12:30～13:20 スイマーの為の 身体づくり 対象:60歳以上 山下先生	12:30～13:20 ボディ メンテナンス 中山先生

【身体すこやか体操】

ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動で進めていきます。
 身体のすみずみまで血液・酸素を行き渡らせることでリフレッシュさせ、
 更に有酸素運動を合わせて行うことで脂肪燃焼効果が期待できます！
 持ち物：室内シューズ・ヨガマット(貸出もあります)・飲料水

【かんたんエアロ】

エアロビクスの基本動作から始め、音に合わせた全身運動で
 水中では気づきにくい心地いい汗を流しましょう！
 楽しみながらシェイプアップや体力向上を目指しましょう★
 持ち物：室内シューズ・飲料水

【スイマーの為の身体づくり】 ※木曜日は60歳以上の方対象

泳ぐために動かす関節の可動域を広げる・ストレッチでしなやかな身体を
 作る・体幹を安定させるなど、泳ぐことに焦点を当てた身体づくりを行い、
 無理なく・よりスムーズに泳ぐことが意識できる身体づくりを目指します。
 持ち物：ヨガマット(貸出もあります)・フェイスタオル・飲料水

【はじめてピラティス】

呼吸を大きくすることで内側の筋肉を使えるように意識して
 いきます！これが姿勢改善には大切なのです！
 そこからピラティスの動作に繋がっていきます！
 持ち物：ヨガマット(貸出もあります)・飲料水

【ボディメンテナンス】

身体のコリ・ハリを取り除くことをテーマとした疲れない運動です。
 運動不足でこわばった身体をより良い状態にメンテナンスすることで、
 肩こり・腰痛の緩和に、また姿勢改善に繋がります！
 持ち物：ヨガマット(貸出もあります)・飲料水

参加料金：1回毎600円

受付方法：自由教室会員証をご提示の上、
 参加料を受付にてお支払いください。

※毎回体調チェック表の提出をお願い致します

受付開始時間：教室開始15分前から

定員：先着10～15名(教室によって異なります)

※毎月1日から翌月の参加申込の受付開始

※新型コロナウイルス感染拡大状況等によって、事前の告知なく
 開催日程や開催内容等に変更が発生する場合がございます。
 予めご了承ください。

2022年9月21日(水)よりスタート！
 参加ご希望の方は
 三島市民温水プールまでお電話ください！
 TEL:055-980-5757 ※9:00～17:00

営業再開後のプールでの運動に向けて
 ご自身のコンディションをキープするために運動習慣を継続させましょう！