



# 平成30年度 県立水泳プール

# スポーツ教室(3次)



- 1. 目的 体力づくりと、体を動かす楽しさを実感することを目的とします。
- 2. 主催 公益財団法人島根県体育協会
- 3. 主管 島根県立水泳プール
- 4. 内容 下記教室一覧のとおり
- 5. 指導者 県立水泳プール職員・県立水泳プール委嘱講師
- 6. 開設期間 **平成30年12月中旬～平成31年3月中旬**

## 7. 申込日 **★ジュニアコース(キッズ・ジュニアスイム・トランポリン)**

**【注意】**定員を超えた場合は抽選を行いますので、右記時間内に必ず受付を行ってください。受付をしていない方は抽選には参加できません。なお、抽選後のキャンセルはご遠慮ください。

## 平成30年12月2日(日)【受付&抽選】

- キッズスイム 8:45～9:00
- ジュニアスイム 9:45～10:00
- トランポリン 10:45～11:00

## ★ジュニアコース(はじめてのシンクロ教室・ジュニアダンス基礎) 平成30年11月18日(日)より受付を開始します。

## ★一般コース 平成30年11月18日(日)より受付を開始します。(参加される教室の開始3日前までにお申込ください。)

- 8. 申込方法 所定の用紙に必要事項を記入して、参加料と一緒に直接 島根県立水泳プール でお申し込み下さい。
- 9. 保険 別にスポーツ安全保険(幼児・小学生800円、一般1,850円、65歳以上1,200円)に加入していただきます。
- 10. その他 ただし、今年度、県立水泳プール・県立武道館・県立体育館・県立石見武道館・県立サッカー場においてスポーツ安全保険にご加入の方は、必要あり：
  - 1) ジュニアコースで複数の教室に参加される場合、2つ目以降の参加料は割引制度により 2,400円 となります。
  - 2) ジュニアコースの抽選は、子供1名につき保護者1名が抽選できます。ただし、子供が兄弟の場合はその限りではありません。抽選後のキャンセルは、ご遠慮ください。
  - 3) 一般コースは、申し込まれた回数分どの教室、曜日でも参加できます。注) 次回への回数の持ち越しはできません。
  - 4) 一般コースの教室に参加された方は、教室の参加前又は参加後にトレーニングルームをご利用いただけます。
  - 5) 一般コースの「1回追加」は、1回限りの申し込みとさせていただきます。
  - 6) 参加者の少ない教室は、中止する場合があります。
  - 7) 教室開始後の参加料の返金はできません。
  - 8) 教室に関する詳細は下記までお問合せ下さい。

**【お問い合わせ先】 島根県立水泳プール(〒690-0015 松江市上乃木10-4-2) TEL(0852)26-4583**

教室名	曜日	時間	回数	対象	定員	会場	参加料	内容
キッズスイム	火曜	火 15:30～16:30	10回	未就学の幼児(4歳以上)	15名	25mプール	3,000円	水遊びを通して水に対する興味を引き出ししていきます。そして、水なれから水泳の初歩の習得を目指します。 【目標】けのびができるようになろう!
	木曜	木 15:30～16:30	10回	未就学の幼児(4歳以上)	15名	25mプール	3,000円	
	土曜	土 10:00～11:00	10回	未就学の幼児(4歳以上)	15名	25mプール	3,000円	
ジュニアスイム	初級	火 16:30～17:30	10回	小学生	15名	25mプール	3,000円	水遊びを通して水に対する興味を引き出ししていきます。そして、水なれからクロールの初歩の習得を目指します。また、育ち盛りの体の基礎体力を作るとともに、協調性や積極性、自主性を養っていきます。 【目標】息継ぎをして25m泳げるようになろう!
		土 11:00～12:00	10回	小学生	15名	25mプール	3,000円	
	中級	土 15:00～16:00	10回	小学生	20名	25mプール	3,000円	レベルに合わせてクラス分けをし指導を行います。より長く楽に泳ぐ方法を学び、各種泳法の習得を目指します。また、育ち盛りの体の基礎体力を作るとともに、協調性や積極性、自主性を養っていきます。 【目標】100m泳げるようになろう!
トランポリン	初級・中級・上級	土 13:00～14:00	10回	小学生	15名	トランポリン室	3,000円	トランポリンやマット運動等によりバランス感覚や平衡感覚を養うとともに、基礎体力の向上を図り、総合的な運動能力を高めます。また協調性や積極性、自主性を養っていきます。
		土 14:00～15:00	10回	小学生	15名	トランポリン室	3,000円	
はじめてのシンクロ教室	土	13:00～14:00	10回	幼児・児童(15m以上の泳力必要)	10名	25mプール	3,000円	シンクロナイズドスイミング競技の基本動作・技術の習得を目指します。最初は、水に浮くことから始め、泳ぎの練習や、音楽に合わせて泳ぐリズム水泳を通して、楽しくシンクロをはじめます。プールが大好きな子あつまれ!
ジュニアダンス基礎	水	16:30～17:30	10回	小学生	10名	会議室	3,000円	ストレッチ、アイソレーション(体の各部分を単独で動かすトレーニング)、リズムトレーニングを主にを行います。リズム感を鍛えて楽しくダンスしてみませんか?
エンジョイスイム	金	14:00～15:00	10回	一般	10名	25mプール	5回 コース 4,000円	個人のレベルに合わせて、水慣れからクロール、背泳ぎを中心とした各種泳法の習得とレベルアップを目指します。
エンジョイアクア	火	19:00～20:00	10回	一般	15名	25mプール	10回 コース 7,000円	水中ウォーキング、ストレッチ、リラクセス体操、アクアピクスなど音楽に合わせて楽しくアクアエクササイズを行います。水の浮力と抵抗が無理なく運動不足の解消と体力の向上を図ります。
	金	10:45～11:45	10回	一般	15名		15回 コース 10,000円	
機能改善アクア	水	13:30～14:30	10回	一般	15名	25mプール	20回 コース 13,000円	水中でのウォーキングやストレッチを中心に、腰痛や膝痛、肩こりを緩和します。また、弱った部分の補強運動で身体全体の筋力バランスを整え、肩関節、膝関節、股関節、その他関節の機能改善を図ります。
アクティブヨーガ	火	10:30～11:30	10回	一般	15名	会議室	申込後に追加できます	連続した動きのあるヨーガエクササイズを行い、筋力や筋持久力、柔軟性を高めます。また、ヨーガのポーズや呼吸を行うことにより、心と体のバランスを整えて、強くなやかな体をつくることと「カラダ」を内側から健康にします。
		19:00～20:00	10回	一般	15名			
YinYoga(陰ヨガ)	水	19:00～20:00	10回	一般	15名	会議室	1回追加 800円	動くヨガに対して、座位を中心にひとつのポーズをリラックスしながら行います。自分の体重を使ってゆっくりと時間をかけて行うことで、体の奥の骨に近い組織や関節にアプローチしていきます。自分と向き合い、疲れた体にエネルギーチャージしていくヨガです。
骨コツメンテナンス	木	19:00～20:00	10回	一般	15名	会議室	2回追加 1,500円	ストレッチボールを使用し、筋肉のコリ・緊張をリセットし身体を本来の状態に戻し、改めて日常生活に必要な体づくりを目指します。エアロピクスを行ったり、ウェープリング・ダンベル・青竹・ジムボールなどを使用したりします。
ピラティス	金	10:30～11:30	10回	一般	15名	会議室	5回追加 3,500円	体の軸となる骨盤、背骨、肩甲骨周辺の筋肉(深層筋)を中心にエクササイズを行うことで、体の歪みを直し、肩こりや腰痛などの痛みの改善や、お腹周り、ヒップラインを中心とした全身の引き締め効果があります。ピラティスで、いつまでも健康で若々しい体づくりをしてみませんか?
健美健康体操	水	14:00～15:00	10回	一般	15名	会議室		ヨガや太極拳などの東洋医学の動きを取り入れた健康体操です。呼吸・身体・精神の調和をはかることで、姿勢や腰痛の改善、新陳代謝を促すなどの効果があります。音楽に合わせてゆっくりと体を動かしますので、どなたでも気軽に行える体操です。
	金	12:45～13:45	10回	一般	15名	会議室		