

おとなの  
コース

令和6年度 島根県立水泳プール

# スポーツ教室(1次)

初めての方も  
大歓迎!



1. 目的
2. 主催
3. 主管
4. 内容
5. 指導者
6. 開設期間
7. 申込日

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。

公益財団法人島根県スポーツ協会

島根県立水泳プール

下記教室一覧のとおり

県立水泳プール委嘱講師

**令和6年4月上旬～令和6年6月下旬**

※詳細は裏面日程表をご確認ください

※※※ 申込は先着順です ※※※

申込開始日

**3/7(木) 9:00～**

注意事項

- 申込みは先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。
- 申込みはご本人様のみ行えます。代理申込みはできません。
- 申込時に参加料と保険料をお支払いいただきます。

8. 申込方法
9. 保険
10. その他

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 でお申し込みください。

別にスポーツ安全保険（一般 1,850円、65歳以上 1,200円）に加入していただきます。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、必要ありません。

- 1) 別紙「教室参加に関する注意事項」を遵守してください。
- 2) 参加料の回数は10回分 7,000円 のみです。回数の選択はできません。
- 3) 2つ目以降の参加料は割引制度により 5,600円 となります。  
ただし、2つ目以降の教室は、定員の空きがある場合のみ申込みことができます。
- 4) 実施回数は10回を予定していますが、天候不良等で休みとなった回の振替が出来なかった場合、中止となった教室分の返金はできません。
- 5) 教室開始後、20分を過ぎてからの参加はできませんのでご注意ください。
- 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。なお、保険料については、申込後のご返金はできませんのでご注意ください。
- 8) 【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
エンジョイスイム	金	14:00～ 15:00	10回	一般	15名	25M プール	<p style="text-align: center;">⚠ 回数の選択は できません</p> <p style="text-align: center;">【10回】 <u>7,000円</u></p> <p>2つ目以降の教室 (5,600円)</p>	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～ 19:45	10回		20名			水中ウォーキング、ストレッチ、リラククス体操、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ないます。 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～ 11:30	10回		20名			水中でのウォーキングやストレッチを中心に、腰痛・膝痛・肩コリを緩和します。 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。
機能改善アクア	水	13:30～ 14:15	10回		20名	会議室		日常生活のクセや不良姿勢で生じる体の不具合を呼吸とヨガのアーサナを通して、心身をほぐし心と体のバランスを整え調整力を高めていきます。
ボディリセットヨーガ	火	10:00～ 11:00	10回		15名			ストレッチポールを使用し、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、ウェーブリング・ダンベル・青竹・ジムボールなどを使用したりします。
	火	19:00～ 20:00	10回		15名			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？
	木	13:30～ 14:30	10回		15名			ラテンのリズムや世界中のリズムを取り入れた楽しいフィットネスです。活動的なシニア、フィットネス初心者のための安全でゆっくりとした動きが特徴です。心と身体の健康、柔軟性やバランスの向上にも効果があります。
骨コツメンテナンス	火	13:30～ 14:30	10回		15名			ラテンのリズムや世界中のリズムを取り入れた楽しいフィットネスです。活動的なシニア、フィットネス初心者のための安全でゆっくりとした動きが特徴です。心と身体の健康、柔軟性やバランスの向上にも効果があります。
	水	19:00～ 20:00	10回		15名			ラテンのリズムや世界中のリズムを取り入れた楽しいフィットネスです。活動的なシニア、フィットネス初心者のための安全でゆっくりとした動きが特徴です。心と身体の健康、柔軟性やバランスの向上にも効果があります。
モーニングピラティス	金	9:15～ 10:15	10回		15名			ラテンのリズムや世界中のリズムを取り入れた楽しいフィットネスです。活動的なシニア、フィットネス初心者のための安全でゆっくりとした動きが特徴です。心と身体の健康、柔軟性やバランスの向上にも効果があります。
ピラティス	金	10:30～ 11:30	10回	15名	ラテンのリズムや世界中のリズムを取り入れた楽しいフィットネスです。活動的なシニア、フィットネス初心者のための安全でゆっくりとした動きが特徴です。心と身体の健康、柔軟性やバランスの向上にも効果があります。			
ZUMBA® gold	水	9:30～ 10:30	10回	15名	ラテンのリズムや世界中のリズムを取り入れた楽しいフィットネスです。活動的なシニア、フィットネス初心者のための安全でゆっくりとした動きが特徴です。心と身体の健康、柔軟性やバランスの向上にも効果があります。			