

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 (2次)

楽しくからだを
動かしましょう!



1. 開催期間

令和6年9月10日(火)～12月6日(金)

※詳細は裏面日程表に記載しています

2. 申込日

※※※ 申込は先着順です ※※※

申込開始日

8/22(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。
- なるべくお釣りの出ないようにご準備いただきますようお願いいたします。

3. 申込方法

申込書に必要事項を記入して、島根県立水泳プール 事務室にてお申し込みください。※電話などでの受付不可

4. 参加料

7,000円(10回) 2つ目以降の教室は5,600円 (ただし、定員の空きがある場合のみ申込可能)

※教室開始後は返金できませんのでご了承ください

5. 保険

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。※申込後の返金はありません(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同保険に加入済の場合は、手続き不要)

6. その他

- 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) 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ありません。
- 3) 参加者の少ない教室は、中止する場合があります。

7 問合せ先

島根県立水泳プール 事務室 〒690-0015 松江市上乃木10-4-2 TEL (0852)26-4583



【開催教室一覧】 講師：県立水泳プール委嘱講師

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	一般	15	25M プール	7,000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	19:00～19:45	10		20			水中ウォーキング、ストレッチ、リラックス体操、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。		
	金	10:45～11:30	10		20			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。		
機能改善アクア	水	13:30～14:15	10		20			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。		
ボディリセットヨガ	火	10:00～11:00	10		15			△ 回数の選択は できません (10回) 7,000円	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ます。	
	火	19:00～20:00	10		15					
	木	13:30～14:30	10		15					
骨コツメンテナンス	火	13:30～14:30	10		15			会議室	2つ目以降の教室 (5,600円)	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、ウェービング・ダンベル・青竹・ジムボールなどを使用したりします。
	水	19:00～20:00	10		15					
モーニングピラティス	金	9:15～10:15	10		15			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?		
ピラティス	金	10:30～11:30	10	15	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	15						