

令和元年度島根県立水泳プール 夏期スポーツ教室

- 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 対象者 一般男女
- 5 指導者 県立水泳プール委嘱講師
- 6 開設期間 **令和元年7月3日（水）～8月30日（金）**
【日程表は別紙のとおり】
- 7 内容

大人の
教室



教室名	曜日	時間	定員	会場	担当講師 ※敬省略	内容
エンジョイアクア	火曜	19:00～20:00	15名	25mプール	藤本ヒロ子	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。
	金曜	9:00～10:00	15名		藤本ヒロ子	
機能改善体操 ・アクア (アクアは水中、体操は陸上での運動です)	水曜	13:30～14:30	15名	会議室・プール	藤本ヒロ子	【体操】 陸上で、ストレッチや体操を中心に、身体のコンディションを整えていきます。また、弱った部分の補強運動によって身体全体の筋力バランスも整え、肩関節や股関節をはじめいろいろな関節の機能改善を図ります。 【アクア】 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。
アクティブヨガ	火曜	10:30～11:30	15名	会議室	倉田里美	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とともに「カラダ」を内側から健康にします。
	火曜	19:00～20:00	15名			
	木曜	13:30～14:30	15名			
Yin Yoga(陰ヨガ)	水曜	19:00～20:00	15名	会議室	倉田里美	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	木曜	19:00～20:00	15名	会議室	倉田里美	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。ヨガを行ったり、ウェーブリング・青竹・やさしいエアロピクス・ジムボールなどを使用します。
ピラティス	金曜	10:30～11:30	15名	会議室	渡部淳子	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。
健美健康体操	水曜	14:00～15:00	15名	会議室	石倉 操	健美健康体操は、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。
	金曜	12:45～13:45	15名			

- 8 参加料
- | | |
|--------|---------|
| 5回コース | 4,000円 |
| 10回コース | 7,000円 |
| 15回コース | 10,000円 |
| 20回コース | 13,000円 |
| 2回(追加) | 1,500円 |
| 5回(追加) | 3,500円 |

申し込まれた回数分
どの教室、曜日でも参加できます

- 9 定員 150名(各15名)
- 10 受付開始日 **令和元年6月16日(日) 午前9時から受付を始めます**
- 11 申込先 島根県立水泳プール(〒690-0015 松江市上乃木10-4-2)
- 12 申込方法 所定の用紙に必要事項を記入して、参加料と一緒に持参して下さい。
なお、電話等による申込みはできません。
- 13 保険 別途スポーツ安全保険(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。
- 14 備考
- 1) 教室開始後の参加料の返金はありません。
 - 2) 申し込まれた回数分どの教室、曜日でも参加できます。
 - 3) 教室に参加された方は、教室の開始前又は終了後にトレーニングルームをご利用いただけます。
 - 4) 参加者の少ない教室は、中止する場合があります。
 - 5) 教室に関する詳細は島根県立水泳プール(電話26-4583)にお問合せ下さい。