

# プログラムののご案内(4月～6月)

## バラエティープログラム



プールや体育室でご参加いただけるプログラムをご用意しています。指導員と一緒に楽しくカラダを動かしませんか？

### ・プールプログラム

※16歳以上の方

(開催場所：地下1階プール)

アクアピクス	水	13:00 ～ 13:30	休講日 4/5 5/3	リズムに合わせて水中で動かすプログラムです。ストレス解消にGOOD!!
らくらく水中ウォーキング	木	10:30 ～ 11:00	休講日 4/6 4/13 5/4	水の特性を利用して、水の中で無理なく、楽しく歩くプログラムです。

### ・トレーニングプログラム

※トレーニング講習会受講済みの方

(開催場所：1階体育室)

やさしいストレッチボール	月	13:15 ～ 13:35	休講日 4/3	ストレッチボールを使って、全身の筋肉をほぐすプログラムです。身体の歪みを改善する効果もあります。 ※定員28名 当日申込み(先着順)
すっきり体操	木	9:30 ～ 9:50	休講日 4/6 4/13 5/4	毎月のテーマにそって身体を動かすプログラムです。朝から心も身体もスッキリ!!
かんたんエアロ	金	11:15 ～ 11:45	休講日 4/7 5/5	リズムに合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動のプログラムです。

※障がいのない方は、バラエティープログラム、かんたんスポーツを受講される場合は各施設の使用料が必要です。

平成29年度からプログラムの開催日や時間に変更があります。必ずご確認ください。

## かんたんスポーツ



ストレッチや軽スポーツなど、体育室で様々なスポーツに挑戦してみませんか?どなたでもご参加いただけます!! (開催場所：1階体育室)

「ショートテニス」	4/30 (日)	13:15 ～	テニスボールより大きいスポンジボールを使い、バドミントンコートを使用して行うスポーツです。
「バドミントン」	6/4 (日)	14:45	ネットを挟んで、ラケットでシャトルを打ち合うスポーツです。

## 健康セミナー

無料



健康に関する様々なテーマについて体育室で講習・実技指導いたします。どなたでもお気軽にご参加いただけます!!体育室にお集まりください。

4/13 (木)	10:00 ～ 11:00	今回のテーマは、「体力測定」です。新年度の初めにご自身の体力や健康状態をチェックしてみませんか? ※動きやすい服装と室内用シューズをお持ちください。
-------------	---------------------	---

