

# プログラムのご案内(7月~9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	13:30 ~ 14:00	休講日 7/25 8/15 8/22	リズムに合わせて水中で身体を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 7/26 8/16 8/23	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 ストレッチポール	月	13:15 ~ 13:35	休講日 7/16 8/13 9/17	ストレッチポールを使って、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 7/26 8/16 8/23 9/6	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 7/27 8/17 8/24	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、各施設の利用料が必要です。

## 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)

「卓球バレー」	8/5 (日)	13:15 ~ 14:45	卓球台を使い、1チーム6人でイス座ってパスを回し、3打以内で相手コートに返すスポーツです。
---------	------------	---------------------	-----------------------------------------------

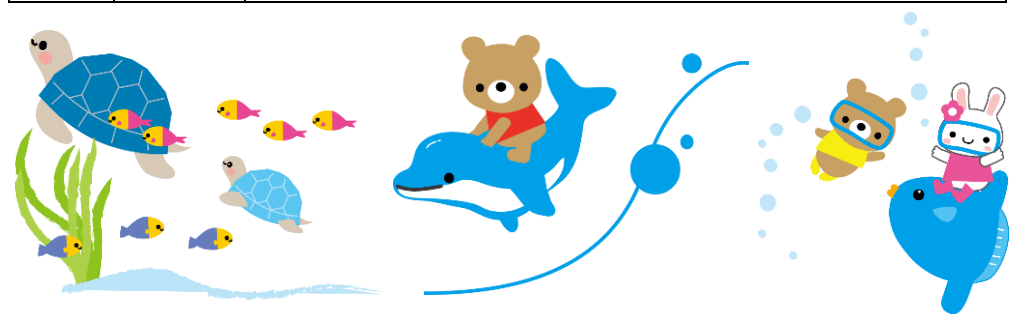
## 健康セミナー

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。

9/6 (木)	11:00 ~ 12:00	今回のテーマは「ストレッチポール」です。 ストレッチポールの効果は姿勢改善や体の凝りの軽減、リラックス効果があります。 ストレッチポールを使って心身ともにリラックスしませんか? ※動きやすい服装と室内用シューズをお持ちください。
------------	---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター