プログラムのご案内（1月～3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♪
指導員といっしょに楽しくカラダを動かしましょう！

プールプログラム　※16 歳以上の方

らくらく 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ	水	10:30 ～ 11:00	休講日 1/4	水の特性を利用して、水中で無理なく、楽しく歩くﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑです。
アクアビクス	木	13:15 ～ 13:45	休講日 1/5	リズムに合わせて水中で身体を動かすﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑです。ストレス解消にもGOOD！

トレーニングプログラム（場所：体育室）

※トレーニング講習会受講済みの方

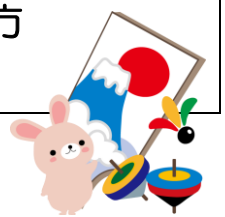
やさしい ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ	月	13:15 ～ 13:35	休講日 1/2 1/9 3/20	ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙを使って、全身の筋肉をほぐすﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑです。身体の歪みを改善する効果もあります。 ※各定員２８名 当日申し込み（先着順）
すっきり 体操	木	9:30 ～ 9:45	休講日 1/5 3/30	いろいろな体操で身体を動かすﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑです。朝から心も身体もスッキリ！！
かんたん エアロ	金	11:15 ～ 11:45	休講日 1/6 3/10	ﾘｽﾞﾑに合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動のﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑです。

障がいのない方はバラエティープログラム、ワンポイントレッスン、かんたんスポーツを受講される場合、各施設の使用料が必要です。

ワンポイントレッスン

個々の泳力や泳法に合わせて、指導員がワンポイントレッスンを行い、水泳指導をいたします。初心者の方から中・上級者の方までご参加いただけます。

水曜日	12:00～ 12:30	休講日 1/4	各定員１０名 当日申し込み（先着順） ※16 歳以上の方
日曜日	17:15～ 17:45	休講日 1/1 1/8 1/29 2/26 3/19	



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運動に挑戦してみませんか？どなたでもお気軽にご参加いただけます！

1/8（日）	13:15～ 14:45	「卓球」
2/12（日）		「空手体操」
3/5（日）		「ボッチャ」

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。

3／10 （金）	10:30 ～ 11:30	今回は、「ストレッチ」です。 ご自身の身体に合った効果的なストレッチを指導員が指導します。 ※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