

# かもめスポーツクラブ

## TIMETABLE 2023. 4. 1~

	火		水		木		金		土			
	プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ	
	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1
	開館		開館		開館		開館		開館			
10:00												
10:30										幼児・小児		
11:00												
11:30										学童		
12:00												
12:30												
13:00												
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
	閉館		閉館		閉館		閉館		閉館			

- ◇ 成人プログラムの概要 ◇  
★は運動強度の目安
- ◆水中運動 (★)  
水の特性である浮力・抵抗・水圧を活かし、歩行や軽い筋トレなどをを行います。
  - ◆アクアビクス  
水中で行うエアロビクス。浮力や抵抗を活かし、有酸素の向上を目指します。
  - ◆はじめての水泳 (★)  
泳げない方を対象。クロール・背泳ぎの初歩までを練習します。
  - ◆スイム初級 (★)  
クロールの習得と背泳ぎの初歩を指導します。
  - ◆スイム中級 (★★)  
背泳ぎと平泳ぎのマスターを中心に練習します。
  - ◆スイム上級 (★★)  
4泳法の完成と持久力の向上を目指します。
  - ◆マスターズ  
練習メニューを組み、泳力アップを目指します。また、きれいなフォームを身につける練習も行います。
  - ◆健康体操 (★～)  
バランスボールやミニボール、自重を使って軽い筋力運動などを行います。腰痛改善にも効果があります。
  - ◆シナプソロジー (★～★★)  
物忘れ予防に効果が期待ができる脳と体を使った体操です。健康寿命を延ばしていつまでも元気に楽しく過ごしましょう。
  - ◆基礎ヨガ (★～)  
簡単なヨガのポーズと呼吸で身体の柔軟性を高め、心を身体に向けてのきづきから、心身をリラックスさせ、ココロを癒しカラダをリフレッシュさせます。どなたでも気軽にご参加いただけます。
  - ◆ピラティス (★～★★)  
普段使わない筋肉を使って背骨や手足のエクササイズをし、肩こり・腰痛を解消します。
  - ◆美ユティボディウェーブ  
「Waveバンド(ゴムバンド)」の圧を利用し、流れるような動きで体幹部インナーマッスルに刺激を与え強化します。姿勢改善や美しいボディラインをめざしていく講座です。
  - ◆いけばな (★)  
お花を好きなように生け、楽しんでいただく講座です。
  - ◆アロマセラピー (★)  
楽しくメディカルアロマを体験できる講座です。

- ◆プールは各コースとも右側通行です。また、1コースはウォーキング専用コースとなっております。(水深約1m)
- ◆スケジュールは参加状況により変更があります。また、指導者の都合で休講になる場合も ございます。その場合は館内掲示にてお知らせします。
- ◆祝祭日は大人のレッスンはお休みになります。
- ◆会員証は必ずフロントにご提出ください。会員証のご提示がない場合は入館できないことがあります。