

# 2024 12月 成人レッスンプログラム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
開館 6:30	開館 6:30	開館 6:30	開館 6:30	開館 6:30	開館 6:30
					ジュニアコース 9:00~12:00
水中運動 10:00~10:20	水中運動・水中バレー 10:00~	水泳指導初級 (泳げない方のクラス) 9:30~10:00	水泳指導(中級・上級) 10:00~10:20	水中運動・水中バレー 10:00~	
		水中バレー 14:00~14:30			
月~金ジュニアコース 16:10~18:10					閉館 16:00
水泳指導 19:30~20:00			水中運動 19:30~20:00	水泳指導 19:30~20:00	
閉館 21:00	閉館 21:00	閉館 21:00	閉館 21:00	閉館 21:00	

## 【プログラム内容】

ホットストレッチ	プールサイドでマットを使用して柔軟性を高めます。
水中運動	水の特性を生かし水中でしっかりとしたトレーニングを行います。
水泳指導 初級・中級	初めての方を中心に基礎から指導いたします。
水泳指導 4泳法	4泳法(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)を中心に指導いたします。
プールサイドエクサ	筋力の向上や有酸素運動に重点を置いたトレーニングです。
アクアビクス	プールの中で音楽に合わせて全身を動かします。水の特性を存分に利用して効果的に体力アップ、シェイプアップを目指しましょう！
水中バレーボール	プールの中でビーチボールを使用してバレーを楽しみます！

## 【酸素ルームについて】

<b>【高気圧酸素の効果】</b>	<p>酸素ルームに入ることにより全身の血流が良くなるため疲労回復・肩こり・痛み・頭痛・便秘・不眠症などの改善が見られます。また、血液もサラサラになる事により認知症の予防や、血栓予防になります。</p> <p>浸透圧が高いため、美容効果に優れています。お手持ちの美容液やクリームを塗って入られますとアンチエイジング間違いなしです。よって、毎日利用することにより効果的になります。</p> <p><b>【利用上の注意】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/>蓄膿症の方や鼻づまりの方は、耳に圧がかかるため完治してご利用ください。</li><li><input type="checkbox"/>耳が詰まったように感じたら、あくびや飲料水をご利用ください。</li><li><input type="checkbox"/>血流が良くなるため熱く感じたらエアコンで調節してください。</li></ul>
-------------------	--