

2025 12月

## 成人レッスンプログラム

※日曜・祝日・毎月 29.30.31 日 休館

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
水中運動 9:45~10:05		水泳指導 初級 9:45~10:05		水泳指導 中級・上級 9:45~10:05	ジュニアコース 9:00~12:00
水泳指導 10:10~10:30				水中運動・水中バレー 10:10~	
月～金ジュニアコース 16:10~18:10			水中バレー 14:00~14:30		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】

【高気圧酸素の効果】	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。 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る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。
	<b>【利用上の注意】</b> <ul style="list-style-type: none"><li>□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>□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>□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>