

☆もいたろうプール 7,8月教室開催日のご案内☆

★申込み方法★

教室当日は券売機で教室参加券を購入し、券の裏に氏名を記入し、受付に参加券をお出し下さい。

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

プール教室

初めてのおとな水泳

日時： 毎週水曜日 18:30~19:20
毎週土曜日 10:00~10:50

定員： 10名

対象： 成人の方 受講料： 一般 500円
60歳以上 300円

ゆっくりと泳ぎを教わりたい方や、昔は泳げたけど…という方！受講お待ちしております。



たのしい小学 1,2年生水泳

日程： 毎週土曜日

時間： 13:30~14:20 定員： 10名

対象： 小学 1,2年生 受講料： 200円

小学 1,2年生を対象とした水慣れから始める水泳教室です。

たのしい小学 3~6年生水泳

日程： 毎週土曜日

時間： 14:30~15:20 定員： 10名

対象： 小学 3~6年生 受講料： 200円

小学 3年生から 6年生を対象とした泳ぎのレベルアップを目指す水泳教室です。



週替わり四泳法

日程： 毎週金曜日

第1金曜日…クロール 第2金曜日…背泳ぎ

第3金曜日…平泳ぎ 第4金曜日…バタフライ

時間： 18:30~19:20 定員： 10名

対象： 成人の方 受講料： 一般 500円
60歳以上 300円

クロールだけでなく、他の泳ぎも習いたい方、週ごとに四種目の練習をおこなう教室です。

中学生水泳

日程： 毎週土曜日

時間： 15:30~16:20 定員： 10名

対象： 中学生 受講料： 200円

中学生を対象とした泳ぎのレベルアップを目指す教室です。

軽運動室

若返り貯筋体操

日時： 毎週水曜日 10:30~11:20 定員： 10名

対象： 成人の方 受講料： 一般 500円
60歳以上 300円

持ち物： 室内シューズ・タオル・ドリンク

「運動を行うことによって筋肉を鍛え、それを貯金のように持続しよう」がテーマです！年齢に負けないように、全身運動や柔軟体操をおこなっていきます。



ボディコンディショニング

日時： 毎週月曜日 18:30~19:20 定員： 10名

対象： 成人の方 受講料： 一般 500円
60歳以上 300円

持ち物： 室内シューズ・タオル・ドリンク

柔軟性の向上を図りながら、いろいろな運動を取り入れて体のコンディショニングを行う楽しい教室です。

体すっきりストレッチ

日時： 毎週金曜日 10:30~11:20 定員： 10名

対象： 成人の方 受講料： 一般 500円
60歳以上 300円

持ち物： 室内シューズ・タオル・ドリンク

誰でも気軽にのんびり、ゆっくりとできる簡単なストレッチをご紹介します。

ボディメイク

日時： 毎週木曜日 18:30~19:20 定員： 10名

対象： 成人の方 受講料： 一般 500円 60歳以上 300円

持ち物： 室内シューズ・タオル・ドリンク

皆さんのカラダの気になる部分を中心に筋力トレーニングや有酸素運動をおこないます。

※ボディコンディショニングより運動強度は高めです。



発行：もいたろうプール
TEL 0240-23-5861



もりたろうプール 7月・8月無料体験教室



初心者の方や未経験者の方向けの短時間の体験版教室です。



※申込み方法:参加の際は、**当日受付**にお申し付けください。

☆**らくらくアクアウォーキング** 毎週月・水曜日 11:30~11:50

定員:10名

場所:プール

内容:水中での様々な歩き方や運動をご紹介します。

☆**リズムアクア**

毎週月・水・金曜日 14:00~14:20

定員:10名

場所:プール

内容:リズムに合わせて楽しく、水中で体を動かしましょう。



☆**水泳ワンポイントアドバイス**

毎週金曜日

11:30~11:50

定員:10名

場所:プール

内容:それぞれの泳ぎに対して、目的に合ったアドバイスをいたします。

☆**インボディ測定&アドバイス**

毎月3のつく日

場所:軽運動室

(※3のつく日が定休日の場合その翌日)

内容:インボディ測定に加え、もりたろうプールのスタッフが健康アドバイスいたします。

日時:7/4(水)・7/13(金)・7/23(月)

8/3(金)・8/13(月)・8/23(木) 9:30~20:00

インボディとは…体内の筋肉や水分、脂肪など様々な体の成分が詳しく分かる
体成分分析装置になります。





7・8月教室予定表



	月	水	木	金	土	日
9:30						
10:00					初めてのおとな水泳 (有料)	
10:30		若返り貯筋体操 (有料)	川内村 介護予防教室 (8月2日、9日、16日は休み)	体すっきりストレッチ (有料)		
11:00						
11:30	らくらくアクア ウォーキング	らくらくアクア ウォーキング		水泳ワンポイント アドバイス		
12:00						
12:30						
13:00						
13:30					小学1.2年生水泳 (有料)	
14:00	リズムアクア	リズムアクア		リズムアクア		
14:30					小学3-6年生水泳 (有料)	
15:00			川内村 生活習慣病予防教室 (8月16日はお休み)			
15:30					中学生水泳 (有料)	
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	ボディ コンディショニング (有料)	初めてのおとな 水泳 (有料)	ボディメイク (有料)	週替わり 四泳法 (有料)		
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						

