

運動ワンポイントアドバイスのご案内

普段運動をしていて、「運動の方法が分からない」「もっと効果が出る運動方法はないかな？」と思うことはありませんか？

運動の専門家である**健康運動実践指導者**が、効果的な床運動・水中運動の実施方法について実技を交えてアドバイスを行います。

例えば・・・

有酸素運動



ストレッチ運動



筋力トレーニング



陸上（床）での運動・水中運動をご紹介します

実施内容・場所

床運動

<対象者> 18歳以上の方
<実施時間> 1回 30分
<実施場所> 1階 機能訓練室
☆運動のできる服装でご参加ください

水中運動

<対象者> 18歳以上の方
<実施時間> 1回 30分
<実施場所> 第1プール
☆水泳帽、水着に着替えてご参加ください

実施日

裏面の実施日カレンダーをご参照下さい

料金

無料（別途施設利用料が必要です）

参加方法

流水運動

水の抵抗を利用した運動。強度は弱めです。

<対象者> 18歳以上で、体力に自信がない方や、足腰の衰えを感じる方

<実施時間> 1回 30分

<実施場所> 第2プール（専用使用が入っている場合は、第1プール）

☆水泳帽、水着に着替えてご参加ください



1階総合受付にてご予約ください。（当日予約可）

※申し込み状況や施設の混雑状況により、ご参加いただけない場合もあります。

実施日カレンダー



実施時間 午前/ 11時30分~12時、夜/ 19時30分~20時

平成28年1月

日	月	火	水	木	金	土
					1 休館日	2 休館日
3 休館日	4 休館日	5	6 午前/水中	7	8 午前/床 夜/床	9
10	11	12 休館日	13 午前/水中	14 夜/水中	15 午前/床	16
17	18 休館日	19	20 午前/水中	21	22 午前/床 夜/床	23 午前/水中
24 31	25 休館日	26	27	28 夜/水中	29 午前/流水	30

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3 午前/水中	4	5 午前/床 夜/床	6
7	8 休館日	9	10 午前/水中	11 夜/水中	12	13
14	15 休館日	16	17 午前/水中 夜/床	18	19 午前/床	20
21	22 休館日	23	24	25 午前/床 夜/水中	26 午前/流水	27
28 午前/水中	29 休館日					

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 午前/水中	3 夜/水中	4 午前/床	5
6	7 休館日	8	9 午前/水中 夜/床	10	11 午前/床	12
13	14 休館日	15	16 午前/水中	17 夜/水中	18 午前/床	19
20	21 休館日	22	23 夜/床	24	25 午前/流水	26 午前/水中
27	28 休館日	29	30	31		

