

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・・・

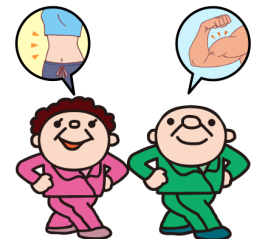
有酸素運動



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4月

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

5月

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

6月

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

