

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）

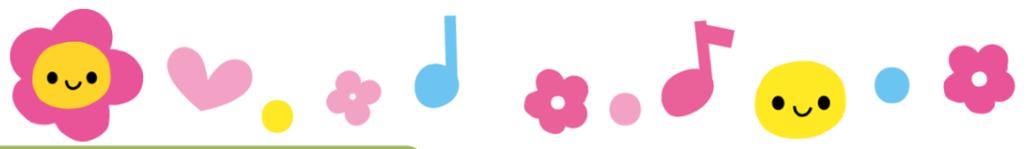
☆水泳帽、水着に着替えてご参加ください



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		

