

令和6年度 福祉の村屋内温水プール ショートプログラム

| コース | 内容 | 開催日時 | 対象 | 入場料 |
|---------------------------|--|--------------------|-------|-----------|
| スイムレッスン | レベルに応じてクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基礎を練習します。 | 火・木・土曜 13:30~14:00 | 18歳以上 | 300円×回数/月 |
| 水中筋力アップトレーニング 運動強度:★★★ | 有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、筋力・持久力を向上させ、体カアップのプログラムです。 | 水・金曜 14:00~14:30 | | |
| 楽々ウォーキング 運動強度:★★☆ | 浮力を利用し、安全で効果的な全身運動を行います。 | 火・木・土曜 10:30~11:00 | | |
| | | 水曜 19:00~19:30 | | |
| インターバルウォーキング 運動強度:★★☆ | 脚力強化を目的に、3分ごとに早足とウォーキングを交互に行う、インターバルトレーニングを行います。 | 金曜 19:00~19:30 | | |

※各コースは、月単位で申込出来ます。1ヵ月分の入場料を、当月1回目の教室時にお支払い頂きます。

※前月末日までにご予約下さい。前月末日時点で、予約数が4名以下の場合は、休講とさせていただきます。

※シニアフリーパス券での参加も可能です。前月末日までの事前予約制となります。

※ショートプログラム参加前後10分以上のプール利用は、入場料の差額として200円必要となります。(フリーパス券の方は除きます。)

※前月欠席があった場合、翌月のショートプログラム参加には利用できませんが、200円で一般利用できます。