

## 令和4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。