

福祉の村屋内温水プール 自主事業

コース	内容	開催日時	対象	入場料
スイムレッスン	個人のレベルに応じて、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基礎を練習します。	火曜 13:00～13:30	18歳以上	300円×回数／月
		木曜 13:00～13:30		
楽々ウォーキング 運動強度:★★☆	健脚度の維持・増進を目的に水中でのウォーキングを行います。	水曜 19:00～19:30		
		木曜 11:00～11:30		
		土曜 13:30～14:00		
インターバルウォーキング 運動強度:★★☆	3分毎に早足とウォーキングを行い、脚力を向上させます。	水曜 14:00～14:30		
		金曜 19:00～19:30		
		土曜 10:30～11:00		
アクアサーキット<新設> 運動強度:★★★	ウォーキングと筋力トレーニングを交互に行い、筋力、持久力を向上させるプログラムです。	火曜 10:30～11:00		
		金曜 14:30～15:00		

※各コースは、月単位で申込出来ます。1ヵ月分の入場料を前納して頂きます。

※次月度の申込人数が、前月末日時点で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。事前予約制となります。

※30分間のショートプログラム参加前後のプール利用は、入場料の差額として200円必要となります。

福祉の村屋内温水プール レッスンプログラム

時間	火	水	木	金	土	日
10						
11	アクアサーキット 10:30~11:00	新設			インターバルウォーキング 10:30~11:00	
12			楽々ウォーキング 11:00~11:30			
13	スイムレッスン 13:00~13:30		スイムレッスン 13:00~13:30			
14		インターバルウォーキング 14:00~14:30		新設	楽々ウォーキング 13:30~14:00	
15				アクアサーキット 14:30~15:00		
16						
17						
18						
19		楽々ウォーキング 19:00~19:30		インターバルウォーキング 19:00~19:30		
20						