

浦安市運動公園屋内水泳プール スポーツ教室のご案内

運動強度：★ (疲労 **低**)・難易度 **低**)

◎初心者水なれ (スイム・ウォーキング)
定員：15名 16歳以上 全く泳げない方
○スイム：ポビング・キックを中心に水なれ
○ウォーキング：水中での基礎の歩き方を習得

◎初級スイミング (クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)
定員：15名 16歳以上 15Mくらい泳げる方
○各泳法で25M完泳を目指す
(腕の動作や息継ぎ練習)

◎ウォーキング&ストレッチ
定員：15名 16歳以上 どなたでも
○水の特性を利用した水中ウォーキングを行う

◎水中ストレッチ・体操
定員：30名 どなたでも
○水中で体操やストレッチで体をほぐす

運動強度：★★ (疲労 **中**)・難易度 **中**)

◎中級スイミング (4種目とターン技術)
定員：15名 16歳以上 各泳法で25M泳げる方
○各泳法で50M完泳・スキルアップを目指す

◎道具でシェイプアップ
定員：15名 16歳以上 どなたでも
○いろいろな道具を利用して、筋力アップやシェイプアップを目指す

◎アクアリズム
定員：30名 16歳以上 どなたでも
○音楽に合わせて水中運動を楽しもう

◎ワンポイントアドバイス
定員・対象：時間内ならどなたでも
○1人5分程度の水泳・水中運動のアドバイス
(各泳法の矯正や水泳に関すること全般)

運動強度：★★★ (疲労 **高**)・難易度 **中**)

◎競泳トレーニング
定員：15名 16歳以上 各泳法で50M泳げる方
○競泳のプログラム練習・グループ練習を行う

運動強度：★★★★ (疲労 **高**)・難易度 **高**)

◎マスターズスイミング ラークンクラブ
定員：15名 18歳以上 クロールで200M泳げる方
○競泳のプログラム練習・グループ練習を行う
※2,000m ~ 3,000m 程度

◎水上エクササイズ
定員：16名 (2回制・各回8名) 16歳以上 どなたでも
○プール専用エクササイズボード上で、ストレッチやバランス運動、筋力トレーニング、ヨガを行う
※バランスをとるため体幹や全身の筋肉を使います

※アクアパーク (未就学児対象の水なれ教室)、水上エクササイズについては、別紙、もしくはお問い合わせください。

※上記の運動強度は目安であり、個人差がございますのでご了承ください。

～入場前にご確認ください～	～教室中の注意点～	【お問い合わせ先】 浦安市屋内水泳プール
<ul style="list-style-type: none"> ○教室参加費は無料です。(プール入場料が必要です) ○必ず体調チェックを行ってください。(血圧の目安：160/90mmhg 未満) ○2F券売機にて個人利用券(回数券・定期券含む)を購入後、入場します。 ○受付開始時間は教室の10分前からになります。ご指定の受付場所(25Mプール観覧席側または監視室前)にお集まりください。 	<ul style="list-style-type: none"> ○受付が終わりましたら、開始時間までお待ちください。 ○開始時間になりましたら、指定のプールサイドにお集まりください。 ○教室中に場所を離れる際には、担当指導員までお声かけください。 ○体調に異常を感じた方は運動を中止し、担当指導員までお声かけください。 ○プール利用時間を超過した場合は、精算機にて精算をして退場してください。 	<ul style="list-style-type: none"> ●TEL：047(304)0030 ●FAX：047(304)0032 ●プールHP 