



## ■成人水泳レッスン

レッスン	強度	内容
はじめてプール	どなたでも参加していただけます	プールへの入水、水慣れから泳ぎの基本までをマイペースで習得を目指します。
らくらくウォーキング	ちいーとラク	30分水中ウォーキングを行います。膝、腰に負担をかけずにウォーキングを行います。
ミットDEウォーク	ちいーとえれえ	ミットを使用して水中で筋力アップの動きと有酸素運動を行うことにより、効果的に全身運動を行います。
クロール・背泳ぎ	キモチええ	クロール・背泳ぎの基本～泳法取得を目指します
がんばれ4泳法	ちいーとえれえ	平泳ぎ・バタフライの習得を目指すとともに、クロール・背泳ぎの泳力アップを行います。
きれいに泳ごう4泳法	えれえけどがんばりんちやい	4泳法の練習を通して、きれいに長時間、長距離水泳を目指します。
マスターズSWIM	もんげええれえ	4つの泳法を使って、総合的に技術と体力を向上していくことを目的に行います。
アクアビクス	キモチええ～えれえ	水の特性を最大限利用した有酸素運動です。音楽に合わせて楽しく運動行いましょう

## ■成人スタジオレッスン

レッスン	強度	内容
ストレッチ	どなたでも参加していただけます	運動の最初の一步です。無理せず、無茶せず、我慢せず。できる事をコツコツと。
YO-GA	キモチええ	身体の柔軟性や姿勢を整えるとともに呼吸動作をしながら、心身をリフレッシュします。
ストレッチポール	どなたでも参加していただけます	専用器具を使って、身体を緩めます。ストレッチとは全く違う感覚をぜひ体感してみましょう
機能改善体操	痛てえけどキモチええ	筋膜リリースを活用して、肩・腰・膝の機能改善を行います。身近な道具を使ってしっかり改善します。
ボールDEシェイプ	がんばるとちいーとえれえ	ボールを使って、筋力・柔軟性・バランス感覚を高めます。頑張る人は「えれえ」けど、楽しむ方はそれなりに。
サーキットトレーニング ショートサーキット	えれえけどがんばりんちやい	油圧マシンで筋力アップ、有酸素運動でシェイプアップ自分のペースで、続けましょう
エアロ&ストレッチ	ちいーとえれえ	30分の初心者むけエアロビクスダンスからストレッチをじっくり行います。運動始めるきっかけにどうぞ。
レッツ！エアロ	えれえけど、もんげえ楽しい	インストラクターまかせの、エアロビクスレッスンです。

## 津山市久米総合文化運動公園 市民温水プール

〒709-4603 津山市中北下1253

☎(0868)57-2311 fax(0868)57-2110

営業時間 平日10:00～20:45 日曜日10:00～17:45 毎週月曜日は休館日

### ◆クロール・背泳ぎ

奇数月	クロール
偶数月	背泳ぎ

### ◆がんばれ4泳法

奇数月	背泳ぎ・平泳ぎ
偶数月	クロール・バタフライ

### ◆きれいに泳ごう4泳法

奇数月	クロール・バタフライ
偶数月	背泳ぎ・平泳ぎ