

にちじょう 日常プログラム

かた
♪はじめての方も
だいかんげい
大歓迎♪

おんがく あ からだ
音楽に合わせたアクアビクスで身体をほぐしたり、
どうぐ つか かんたん おこな
道具を使いながら簡単なトレーニングを行います！



まいしゅうもくようび ごご
毎週木曜日 午後1:00~1:50

がつ にち
6月18日

アクアヌードル

ほそなが やわ ぼう つか
細長く柔らかい棒を使って
ま の しず
曲げる・伸ばす・沈めるなど
さまざま うご おこな
様々な動きを行います



がつ にち
6月25日

アクアグローブ

みず
水かきのついたグローブで
みず ていこう ま
水の抵抗に負けないように
うご
動かします



がつ にち
7月2日

パドビーエイト

あな あ ぼん
穴の開いたビート板で
お ひ
押したり引いたり
なみ た
波を立てながら
トレーニングします



がつ にち
7月9日

アクアダンベル

みず い ふか か
水を入れると負荷が変わる
ダンベルで
ふりよく りよう
浮力を利用しながら
トレーニングします



がつ にち
7月16日

パドビーエイト&ヌードル

どうぐ つか
2つの道具を使って
ぜんしん うご
全身をしっかりと動かします



じぎょうきょうつうもうしこみしよ
スポーツ事業 共通申込書に
ひつようじこう きにゆう うえ
必要事項を記入の上
もうしこ
お申込みください♪