













◎高田市総合公園・コミュニティプール レッスンプログラムのご紹介








■多目的室プログラム


名称	強度	難度	内容	担当
ハタヨーガ	♥	★	体の動かし方や呼吸法を身につけるベーシックなヨーガのクラス 	村井・村島・山下
ストレッチヨーガ	♥	★	ゆっくりとポーズを行い、凝り固まった筋肉を無理なく伸ばすヨーガのクラス 	村島
パワーヨーガ	♥♥	★★	ダイナミックなポーズで筋力トレーニング効果も高いヨーガのクラス 	福井
エアロ入門	♥♥	★	音楽に合わせて様々な基本的なステップを覚えていく、エアロビクスの基礎クラス 	黒江
ダンスエアロ	♥♥	★★	基本ステップにダンスの要素を加えたエアロビクスのクラス 	福井
ラテンエアロ	♥♥♥	★★	ラテンの音楽、リズムに合わせて情熱的に踊るエアロビクスのクラス 	村井
ZUMBA®	♥♥♥	★	ラテン系エクササイズをベースに様々なダンスステップを組み合わせたダンスのクラス 	柴田・山下
ZUMBA GOLD®	♥♥	★	ラテンや世界の音楽に合わせて楽しく踊るクラス。初めての方にもおススメ!!  	山下
姿勢プラス	♥	★	呼吸を整え、ポーズをとり、自然治癒力を引き出してカラダのバランスを整えるクラス 	永野・山本(勇)
姿勢プラス・スタイルアップ	♥♥	★★	カラダのバランスを整え、さらにエクササイズを行い綺麗なカラダを作るクラス 	永野
快活・楽楽倶楽部*	♥~	★~	60歳以上対象。運動や脳トレ、昔あそび等を組み合わせて、楽しく介護予防を行うクラス 	武井・永野


*快活・楽楽倶楽部は1期間が3ヶ月の申込制のクラスです。ご参加には申し込みが必要です。(見学は随時受け付けております。)


■プールプログラム


*現在プールプログラムはアクアビクスのみ実施しております。


名称	強度	難度	内容	担当
はじめてスイム*	♥	★	水慣れから浮くこと、推進力を身につける泳法の基礎クラス 	
泳法クラス	♥	★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ。各泳法を習得していくクラス 	
みんなで泳ごう*	♥♥	★★	25m以上泳げる方対象。泳ぎながら、体力・泳力の向上を目指すクラス 	
きれいに泳ごう	♥♥	★★★	25m以上泳げる方対象。各泳法のフォーム改善を目指すクラス 	
アクアウォーキング	♥♥	★	水中で様々な歩き方で全身運動を行う、有酸素運動のクラス。 	
アクアビクス(アクアエクササイズ)	♥♥♥	★★	プールの中で音楽に合わせて全身運動を行う、有酸素運動のクラス 	村井・山下
快活・楽楽水中体操*	♥♥	★	水の特性を活かした体操や関節運動で、関節痛などの予防やケアを行うクラス 	


 初めての方に
おススメのクラスです

 音楽に合わせて
楽しく踊るクラスです

 筋力トレーニング
効果の高いクラスです

 ロコモ予防に
効果の高いクラスです

 泳法習得を
目的にしたクラスです

 25m泳げる方に
おススメのクラスです