

成人プログラム

クラス	対象	曜日	時間	クラス	定員	無料送迎バス	コース	月会費	指導員	内容
アクアフィットネス	中学生以上	月	20:00～20:30	/	30名	×	月4回	4,100円	西川雅子	浮力や抵抗といった水の特性を活かして、安全かつ効果的に体づくりができる泳がない水中プログラムです。プールの中で動く楽しさを体感し、効果的にシェイプアップ！
		火	14:30～15:00		30名					
		金	20:15～20:45		30名		勝田翔平			
		土	11:30～12:00		30名					
月8回	6,150円	倉田里美 勝田翔平								
成年水中運動	中学生以上	第2・4月	15:00～15:45	/	30名	×	月2回	2,050円	山根千恵美	足腰に負担をかけずにシェイプアップ効果が得られる、初心者の方におすすめのプログラム。肩こりや腰痛予防・改善にも効果的です。
成年水泳教室	中学生以上	木	15:00～15:45	初・中級	10名	×	週1回	4,100円	B&G職員	まったく泳げない方も水慣れから始め、段階的に4泳法(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)の基本を丁寧に指導いたします。さらに、全身運動ですので、体力づくりやダイエット、ストレス解消にも効果的です。
		金	19:00～19:45	中級	8名					
		土	10:30～11:15	初・中級	10名		週2回	6,150円		
高齢者水中運動	高齢者	月	10:30～11:15	/	20名	吉田掛合 三刀屋	週1回	4,100円	B&G職員	水中では、膝や腰などの関節にかかる負担も少なく、安全で効果的な運動をすることができます。楽しく、基本的な動きを学び、介護予防に役立つプログラムです。
		木	10:30～11:15	/	20名					
プールリハ教室	運動療法を勧められた方	第2・4木	13:30～ 時間は要相談	/	8名	×	1回	1,240円	雲南市立病院 理学療法士	医師や保健師、栄養士等からの指導により運動療法を勧められた方や、退院後の「リハビリ」などの活動を支援する教室です。

※プールリハ教室の申込には医師の意見書が必要です。

※中級:クロール25m以上泳げる