

水中シェイプアップ(昼)

趣旨：水の特性を活かし（浮力・水圧等）関節の可動域を広げる運動を入れ、有酸素運動・スリムアップ・筋コンディショニングを目的に取り入れストレス発散、水中運動の楽しさを体感できます。

主催：NPO法人 那覇市体育協会
首里石嶺プール

対象：18歳以上で運動制限のない方(高校生除く)

*医師からの診断書・運動許可書を提出していただく場合もあります

募集人数：15人

場所：首里石嶺プール(石嶺文化スポーツプラザ BF1)

※駐車場に限りがありますので来館の際は公共交通機関をご利用ください。

日時：平成27年2月2日(月)～2月27日(金)

13:00～14:30 全8回 詳しくは窓口までお問い合わせ下さい。

受講料：4,500円(スポーツ安全保険料込み)

※一度納めた受講料は自己都合による返金は致しません。

準備する物：水着・スイムキャップ

※水着は（競泳用、教材用、フィットネス水着）をご利用下さい。

申込受付

申込期間：平成27年1月12日(月)～1月26日(月)

受付場所：首里石嶺プール窓口(電話での申込可)

注意：申込は本人に限り受付致します ※受講料納付期限

*申込は先着順となっております。

1月26日(月)

*定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。

お問合せ：首里石嶺プール《TEL 835-5079》

日程表

1回目	2回目	3回目	4回目
2/2 (月)	2/6 (金)	2/9 (月)	2/13 (金)
5回目	6回目	7回目	8回目
2/16 (月)	2/20 (金)	2/23 (月)	2/27 (金)

※予備日 2月25日(水)

教室内容

開講式	<p>初日 2/2(月) 13:00より開講式を始めます。</p> <p>初日の実技:水中ウォーキングを中心に進めていきます!</p>
水中ウォーキング	<p>前歩き・後ろ歩き・横歩きの動きにアレンジを加えて楽しくウォーキング!</p>
アクアダンス	<p>リズムに合わせて、全身を使い、ウォーキング+ジャンプを混ぜ楽しみながらダンス♪</p>
筋コンディショニング	<p>ビート板・アクアヌードル・または自分の体の一部と水の抵抗を利用して、全身のスリムアップ筋力アップを図ります。</p>
ストレッチ リラクゼーション	<p>水の浮力を活かして、使った筋肉をほぐし、心と体をリラックスさせ、しなやかなボディ作りを目指します!</p>