

## 成人 プール教室 時間割

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	日曜日
10:00 ∩ 10:50	ゆっくり 四泳法 (20名)	はじめての プール (20名)	アクアビクス (20名)	らくらく 水中運動 (20名)	
11:00 ∩ 11:50	はじめての プール (20名)	ゆっくり 四泳法 (20名)	ゆっくり 四泳法 (20名)		上級水泳 (20名)
19:00 ∩ 19:50	初めてのプール (障がいのある方のみ) (10名)		ゆっくり 四泳法 (15名)	はじめての プール (15名)	

### 成人教室の内容

- はじめてのプール・・・2泳法(クロール、背泳ぎ)の基本を練習していきます。
- ゆっくり四泳法・・・2泳法(クロール、背泳ぎ)を25m完泳できる方を対象に、4泳法の基本を練習していきます。
- 上級水泳・・・50m完泳できる方を対象に、泳法、フォーム等を細かく練習していきます。
- らくらく水中運動・・・ヌードル、ボール、ダンベル等を使って水中でしっかり運動しましょう。
- アクアビクス・・・水中運動の定番。音楽に合わせて楽しく踊って、脂肪も燃焼しましょう。
- ストレッチ&ヨガ・・・ストレッチで身体をほぐしながら少しずつヨガのポーズをとっていきましょう。
- ヨガ・・・ゆっくりとしたヒーリングミュージックを聞きながら、身体をリフレッシュ！
- フラメンコ・・・世代を問わず、ダンスが初めてという方にも丁寧にわかりやすく指導します。

徳島県立障がい者交流プラザ

## 障がい者スポーツセンター

〒770-0005 徳島市南矢三町2丁目1-59

TEL:088-631-1600

## 成人 体育館教室 時間割

	月曜日	火曜日
12:00 ∩ 12:50	ストレッチ &ヨガ (30名)	ヨガ (30名)
18:00 ∩ 18:50		フラメンコ (30名)

### 成人教室の対象

高校生以上の方

※障がいの有無に関係なく、どなたでも受講できますが、医師から運動を止められている方、又は疾患のある方は受講できません。



## 募集中!

### 受講料

(1ヶ月/1講座)

障がいのある方

2,160円

障がいのない方

4,320円

●開館時間/月～金 9:00～21:00

土日祝 9:00～17:00

●休館日/毎週木曜日・年末年始・施設点検日

※木曜日が祝日の場合は、その週の平日に振替えます。