

## 成人 プール教室 時間割

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ↓ 10:50	10:00~10:50 ゆっくり 四泳法	10:00~10:50 はじめての プール	10:00~10:50 アクアビクス	10:00~10:50 らくらく 水中運動		
11:00 ↓ 11:50	11:00~11:50 はじめての プール	11:00~11:50 ゆっくり 四泳法	11:00~11:50 ゆっくり 四泳法		14:00~14:50 Let's 水中運動	11:00~11:50 上級水泳
19:00 ↓ 19:50	19:00~19:50 初めてのプール (障がいのある方のみ)		19:00~19:50 ゆっくり 四泳法	19:00~19:50 はじめての プール		

## 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。
- Let's水中運動・・・中学生以上の知的障がい者と保護者(単独も可)を対象に水中運動を楽しみます。
- 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。

### 成人教室の対象

中学生以上の方  
※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**

※障がいのある方とは、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちで、申請のあった方を指します。

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**

●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。