

平成30年度 高槻市体力づくり教室

開催予定一覧表（平成30年4月～平成31年3月）

〈開催場所〉 高槻市立市民プール

主催・・・高槻市
（文化スポーツ振興課 674-7649）

| 対象者 | 教室名 | 内 容 | 定員 | 回数 | 期 間 | 強 度 | 曜日 | 時 間 | 料 金 |
|------------------|--|--|---------|----------|----------|--------|-------------|-------------|---------|
| 水中プログラム | | | | | | | | | |
| 16歳以上 | 初心者スイミング | クロールで息継ぎをしながら25m泳ぐことを目標とするコース。 | 20 | 10 | 春季・秋季・冬季 | ★～★★ | 月 | 10:00～11:00 | 10,000円 |
| | 水 | 10:00～11:00 | | | | | | | |
| 16歳以上 | 大人教室 | 初級と上級コースに分け、初心者からバタフライまで泳げる人対象の教室です。 | 20 | 10 | 春季・秋季・冬季 | ★～★★★★ | 月 | 19:00～20:00 | 10,000円 |
| | 金 | 12:00～13:00 | | | | | | | |
| 幼児（3歳以上） | 幼児スイミング | 無理なく水慣れ、バタ足、顔付けを習得し、クロールを目標に、カリキュラムに沿って段階的に指導します。 | 20 | 10 | 春季・秋季・冬季 | ★～★★ | 月 | 15:00～16:00 | 7,500円 |
| | | | | | | | 水 | 15:00～16:00 | |
| | | | | | | | 木 | 15:00～16:00 | |
| | | | | | | | 金 | 15:00～16:00 | |
| 障がい児・者 | 身体障がい者スイミング | 個人に合わせて、リラクゼーションから、4泳法習得まで目標にします。介助者無しで参加できる人対象です。 | 10 | 10 | 春季・秋季・冬季 | ★～★★ | 水 | 19:00～20:00 | 5,000円 |
| | 肢体不自由児・者スイミング | リラクゼーションから、泳ぎの練習など、個人に合わせた練習を行います。 | 10 | 10 | 春季・秋季・冬季 | ★ | 土 | 11:30～12:30 | 5,000円 |
| | 知的障がい児親子スイミング | 水慣れから4泳法習得までの練習を保護者と一緒に行います。 | 15組 | 10 | | ★～★★ | | 14:30～15:30 | 5,000円 |
| | 知的障がい者スイミング | 水慣れから4泳法習得まで練習します。 | 15名 | 10 | | ★～★★ | | 16:00～17:00 | 5,000円 |
| 16歳以上 | アクアビクス | 水中で音楽に合わせて身体を動かすシェイプアップ。 | 30 | 10 | 春季・秋季・冬季 | ★～★★ | 月 | 11:15～12:15 | 10,000円 |
| | 金 | 19:00～20:00 | | | | | | | |
| | 水 | 13:00～14:00 | 10,000円 | | | | | | |
| 木 | 11:00～12:00 | | | | | | | | |
| スタジオプログラム | | | | | | | | | |
| 16歳以上 | 健康柔軟体操 | 簡単なリズム体操など、運動効果を上げ身体のバランスを整える。 | 15 | 10 | 春季・秋季・冬季 | ★～★★ | 月 | 11:00～12:00 | 5,000円 |
| | 水 | 11:15～12:15 | | | | | | | |
| | 金 | 11:15～12:15 | | | | | | | |
| | はじめてエアロ | エアロビクスの基本動作を行う入門クラスです。 | 15 | 10 | 春季・秋季・冬季 | ★～★★ | 水 | 10:00～11:00 | 5,000円 |
| | かんたんエアロ | 初心者から、少し慣れた人までを対象に楽しく身体を動かします。 | 15 | 10 | 春季・秋季・冬季 | ★～★★★★ | 木 | 10:00～11:00 | 5,000円 |
| | 金 | 19:00～20:00 | | | | | | | |
| ヨガ入門 | ゆっくりした呼吸法と無理のない簡単なポーズでリラクゼーションとストレス解消に効果的なプログラムです。 | 15 | 10 | 春季・秋季・冬季 | ★～★★ | 水 | 19:00～20:00 | 5,000円 | |
| 木 | 14:00～15:00 | | | | | | | | |
| 金 | 14:00～15:00 | | | | | | | | |

・教室の日程・時間については変更になる場合があります。

・教室申し込みは「広報たかつき」掲載後、往復はがきで高槻市立市民プール（芝生町4-3-11）までお願いいたします。

・参加対象者は市内在住または在勤・在学者に限ります。

※春季は4月～6月・秋季は10月～12月・冬季は1月～3月

※強度★は初心者対象・★★は初級者～中級者対象・★★★は中級者対象

・お問い合わせは、高槻市立市民プール（677-7200）までお願いいたします。