

# プログラムののご案内(1月~3月)

## バラエティープログラム

【対象:16歳以上の方】

プールや体育室でご参加いただけるプログラムです。  
指導員と一緒に楽しくカラダを動かしませんか?

### プールプログラム

※申込み不要。入館手続き後、プール内にお集まりください。

|                  |   |                     |                         |  |
|------------------|---|---------------------|-------------------------|--|
| アクアピクス           | 水 | 13:30<br>~<br>14:00 | 休講日<br>2/12(休館)<br>3/26 | リズムに合わせて水中で身体を動かすプログラムです。<br>ストレス解消 GOOD!! |
| らくらく<br>水中ウォーキング | 木 | 10:30<br>~<br>11:00 | 休講日<br>3/20<br>3/27     | 水の特性を利用して、水の中で無理なく楽しく歩くプログラムです。            |

### トレーニング プログラム

※トレーニング講習会受講済みの方のみ参加可能です。

当日、地下1階の受付にてお申込みください。(開催場所:体育室)

|                  |   |                     |                     |   |
|------------------|---|---------------------|---------------------|---|
| やさしい<br>ストレッチポール | 月 | 13:15<br>~<br>13:35 | 休講日<br>1/13<br>2/24 | ストレッチポールを使って、全身の筋肉をほぐすプログラムです。身体の歪みを改善する効果もあります。<br>※定員:26名当日申込み(先着順) |
| すっきり体操           | 木 | 9:30<br>~<br>9:50   | 休講日<br>3/20<br>3/27 | 毎月のテーマにそって身体を動かすプログラムです。<br>朝から心も身体もスッキリ!!                            |
| かんたんエアロ          | 金 | 11:15<br>~<br>11:45 | 休講日<br>3/7<br>3/28  | リズムに合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動のプログラムです。                                       |

※障害のない方が、バラエティープログラム及びかんたんスポーツを受講される場合は、施設利用料が必要です。

## かんたんスポーツ

【対象:どなたでも】

体育室でいろいろなスポーツに挑戦してみませんか?  
初めての方も、経験のある方も、ぜひ、ご参加ください!!  
※申込み不要。室内用シューズを必ずお持ちください。



|         |            |                     |  |
|---------|------------|---------------------|--|
| ビームライフル | 2/2<br>(日) | 13:15<br>~<br>14:45 | 競技用光線銃を使い、実弾の代わりに光線を発射して射撃をします(国体競技)。<br>標的めがけて、目指せ!満点!! |
|---------|------------|---------------------|--|

## 健康セミナー

無料

【対象:どなたでも】

健康に関する様々なテーマについて  
体育室で講習・実技指導いたします。  
皆さん、気軽にご参加ください!!  
※申込み不要。体育室にお集まりください。



|             |            |                     |  |
|-------------|------------|---------------------|--|
| 冷え性<br>緩和体操 | 3/7<br>(金) | 11:00<br>~<br>12:00 | 足裏のマッサージや、ツボ押しなど、身体の血行をよくする体操をして、冷え性を改善しましょう!! |
|-------------|------------|---------------------|--|



<問合せ先>

〒590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号  
堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター  
(電話) 072-275-5029  
(FAX) 072-243-4545

