

スポーツフェスティバル



IN 早稲田スイミング & めぐみの湯



日時: 2018年10月21日 (日)

実施種目:



ストレッチ講習会・介護予防運動講習会・体幹運動講習会
水中ウォーキング体験会・アクアビクス体験会
水中リラクゼーション体験会・ジュニア基礎体力向上講習会



参加方法:

めぐみの湯利用者・スイミング一般開放参加者の方なら
誰でも参加できます。

注: 各レッスン開始5分前までに受付を済ませてください。

お申し込み方法:

事前にスイミング・めぐみの湯フロントにてお申し込みください。

当日申し込みもできますが、レッスン途中参加はできません。

スポーツの秋、この機会に運動を始めて、
健康な身体を手に入れましょう!

スポーツフェスティバル 2018 プログラム

プログラム名	開始時間	内 容
ストレッチ 講習会	12:45～	全身の筋肉を伸ばし、血流改善並びに、肩こり、腰痛改善の運動を行い、疲労回復を目指します。
ジュニア基礎体力 向上講習会	13:30～	楽しく遊びながら基礎的運動能力（バランス感覚、筋力、ジャンプ力）の向上を目指します。
アクアビクス 体験会	14:15～	リズムに乗って、体重負荷のかからない、水中で楽しく動きましょう。 ※水着は各自ご用意ください。
水中ウォーキング 体験会	14:50～	股関節痛、膝痛、腰痛の改善運動を主目的に、水中を歩きます。 ※水着は各自ご用意ください。
水中リラクゼーショ ン 体験会	15:30～	心地の良い音楽の中で、重力から解放され、身体をリラックスさせます。 ※水着は各自ご用意ください。
介護予防運動 講習会	16:15～	股関節ストレッチや、軽運動で介護の必要ない身体を作る為のお手伝いをします。
体幹運動 講習会	17:00～	スポーツや日常生活に重要な、腹筋・背筋を中心とした部位に刺激を入れる基礎トレーニングを行います。
ストレッチ 講習会	17:45～	全身の筋肉を伸ばし、血流改善並びに、肩こり、腰痛改善の運動を行い、疲労回復を目指します。

ご注意

※各講習会、体験会は各レッスン30分、定員は20名です。

※レッスン中の飛び入り参加は、ケガや事故の原因となります。

※運動中の怪我等は、自己責任でお願い致します。

参加方法

※「スイミング一般開放」並びに「めぐみの湯」利用者の方は無料で参加できます。