

2021年度10月～かすやドーム



プールアリーナ[エクササイズ]編

対象・・・大人(高校生以上)

持ってくるもの・・・水着・スイムキャップ

はじめてのウォーキング



[40分]

①膝や腰に痛みがあり、陸上で運動することが困難な方

②プールでの運動を推奨されている方

③初めて水の中で歩く方にオススメです!!

水の力(特性)を活用し、安全で効果的なウォーキング方法や柔軟性を高めるストレッチを体験してみませんか?

日時・・・火曜 13:00～13:40

定員・・・8名

料金・・・施設利用料+400円

アクアビクス



[40分]

水の浮力・抵抗を使いながら音楽に合わせて爽やかに体を動かします!!

全身をバランスよく使うので効率よく

脂肪燃焼できますよ!!

日時・・・水曜 13:00～13:40

定員・・・16名

料金・・・施設利用料+400円

アクティブウォーキング



[40分]

アクティブ=積極的に

水の中で様々な歩き方を行い、身体を刺激していきます。

通常のウォーキングに手の動作を加えたり、横向きのウォーキングを実施していきます。

歩き方のバリエーションが増えますよ!!

日時・・・金曜 13:00～13:40

定員・・・8名

料金・・・施設利用料+400円

お問合せ・・・粕屋町総合体育館(かすやドーム) 092-939-5130

2021年度10月～かすやドーム



プールアリーナ[スイム]編

対象・・・大人(高校生以上)

持ってくるもの・・・水着・スイムキャップ・ゴーグル

水泳入門 プール初心者のための

～はじめの一步～



[30分]

- ・水が怖い・・・
- ・顔付けができない・・・
- ・泳げない・・・

ストレッチ・水中運動・顔付け・浮き身・けのび・キック・ストロークなど、基本動作を分かりやすくご指導いたします。

日時・・・火曜 12:10～12:40

定員・・・6名

料金・・・施設利用料+300円

はじめてのクロール



[40分]

クロールで25m泳げるようになることを目標に、キック・腕の動作・呼吸動作といったクロールの基本技術を分かりやすくご指導いたします。

日時・・・木曜 12:10～12:50

定員・・・12名

料金・・・施設利用料+400円

はじめての〇〇



[40分]

※1ヶ月ごとに種目が変わります

背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライと3種目を月替わりでご指導いたします。

日時・・・水曜・金曜

12:10～12:50

土曜

11:50～12:30

定員・・・12名

料金・・・施設利用料+400円