

2021年度 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

ウォーキング&ストレッチ



- 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 水中でゆっくりと体を伸ばしたい方
- など、様々な方におススメです!!
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?

40分

日時・・・火曜 13:00～13:40
定員・・・10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快に体を動かします!!
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

ヌードルエクササイズ



40分

ヌードルを使用して、有酸素運動や筋力トレーニングを行い、最後にはストレッチでリラックス。
ご自身のペースで運動したい方も大歓迎です。

日時・・・金曜 13:00～13:40
定員・・・10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 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

～はじめの一歩～



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・・・8名
料金・・・施設利用料+300円

はじめてのクロール

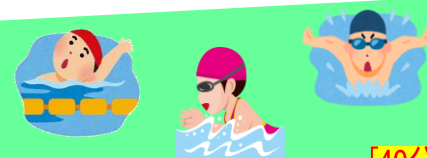


40分

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・土曜
12:10～12:50
定員・・・12名※土曜のみ8名
料金・・・施設利用料+400円