

# 各教室のご案内

スイミング教室				アリーナ教室			
	曜日	コース名(時間)	内容		曜日	コース名(時間)	内容
通年教室	月	女性1 (11:00~12:00)	4泳法習得を目指すプログラムです。 ※女性限定クラス	通年教室	月	リラックスヨガ (11:00~12:00)	呼吸を意識しながら、ヨガのポーズを行います。初めての方でも安心して参加できます。
		リフレッシュ (19:30~20:30)	4泳法習得を目指すプログラムです。 仕事帰りにプールでリフレッシュ！		水	元気で長生き (10:00~11:00) ※60歳以上対象	ウォーキングを中心とした運動を楽しく行いましょう。ココロから元気になります。
	水	ヘルシー (14:00~15:00)	前半ウォーキング、後半は泳ぐ全身運動の教室です。 昼食後のカラダづくりにおすすめです。			姿勢美人！体幹エクササイズ I (11:15~12:15) II (13:00~14:00)	体幹を鍛えることで肩こり・腰痛の予防、代謝もアップし太りにくいカラダづくりができます。さらに姿勢改善の効果も期待できます。
		シェイプアップアクア (19:30~20:30)	リズムに合わせた筋力トレーニングと有酸素運動で全身シェイプアップを目指します。		木	パワーヨガ (19:30~20:30)	筋力トレーニングと瞑想的な要素を取り入れ、初心者でもしっかりとヨガの効果を実感できるプログラムです。代謝がよくなり、集中力も強化、ストレス解消にもなります。
	木	たのしくアクア (11:00~12:00)	ウォーキングで体を温めてから、音楽に合わせてアクアピクス(リズム運動)を行います。			すっきりヨガ (9:30~10:30)	呼吸に重点をおき、新陳代謝を高めます。心身共にリフレッシュできるプログラムです。
		女性2 (14:00~15:00)	4泳法習得を目指すプログラムです。 ※女性限定クラス		木	楽らく！健康づくり (11:00~12:00) ※50歳以上対象	ストレッチ・ウォーキングとペタンクなどのニュースポーツや軽運動を行います。
		女性3 (19:30~20:30)	4泳法習得を目指すプログラムです。 ※女性限定クラス			自力整体 (13:30~15:00)	身体をゆさぶりほぐすリラックス動作で、凝りや歪みを調整する整体法。関節痛改善やシェイプアップに効果的です。
	金	女性4 (11:00~12:00)	4泳法習得を目指すプログラムです。 ※女性限定クラス		金	はじめてのヨガ (19:45~20:45)	深呼吸で体を気持ち良くストレッチをしましょう。身体と精神のバランス調整とリラックスを目指すヨガです。
		楽ラク！水中運動 (14:00~15:00) ※50歳以上対象	「陸上の運動はちょっと…」そんな方にオススメです。水の浮力で関節の負担も少なく筋力アップを目指せます。			きれいになるヨガ (10:00~11:00)	精神とカラダの動きに集中し、キレイな自分を目指しましょう。
						ゆっくりエアロ (11:15~12:15)	初級の方から経験者まで幅広く楽しめる有酸素運動(エアロビクスダンス)のクラスです。

 **スマイルズひまわりドーム(熊取町立総合体育館)**

指定管理者:セントラルスポーツ株式会社

〒590-0441 大阪府泉南郡熊取町久保5丁目3番1号 TEL:072-453-5200(代) FAX:072-453-4001  
開館時間:9:00~21:00 休館日:火曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始・施設点検日