

昼間・らくらくアクア教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】月曜日

【時 間】 11:00~11:45

【場 所】碧南スイミングスクール

【対象者】15歳以上（中学生除く）

【定 員】 20人

【持 物】水着、水泳帽、タオル

【連絡先】NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ

TEL 0566-42-4233

碧南市教育委員会スポーツ課（臨海体育館）

TEL 0566-48-5311

碧南スイミングスクール

TEL 0566-42-0377

目 標	エアロビクスとスイミングの優れた部分を活用したのがアクアビクスです。水の特性を活かし、音楽にあわせて楽しく体を動かし、健康づくりをします。
-----	---

期 日	内 容	期 日	内 容
第1回 4月15日	○諸連絡 ○水の特性についての説明 ○水慣れ1 ※プールサイドにて	第6回 6月3日	○アクアビクス2 ○ウォームアップ リズムにあわせて、楽しくアクアビクス ○水中筋力トレーニング1 腕のひきしめ ○クールダウン
第2回 4月22日	○水慣れ2 ○ウォーミングアップ ○水中ウォーキング1 前、後歩き、横歩き、クロスウォーキング ○クールダウン	第7回 6月10日	○アクアビクス3 ○ウォームアップ 使っている筋肉を意識して効果を高める ○水中筋力トレーニング2 おなかの引き締め ○クールダウン
第3回 5月6日	○水中ウォーキング3 ○ウォームアップ 水中ウォーキングのバリエーションをリズム (大小の動作、スピードの変化など) ○クールダウン	第8回 6月17日	○アクアビクス4 ○ウォームアップ 大きく動いて加齢消費 ○水中筋力トレーニング3 ももの筋肉のひきしめ ○クールダウン
第4回 5月13日	○水中ウォーキング3 ○ウォームアップ 水中ウォーキングのバリエーションを リズムにあわせて楽しむ ○クールダウン	第9回 6月24日	○アクアビクス5 ○ウォームアップ 有酸素運動の楽しさを味わう ○水中でのリラクゼーション ウォーターログ使用 ○クールダウン
第5回 5月20日	○アクアビクス1 ○ウォームアップ リズムにあわせていろいろな動きを組み あわせる ○クールダウン	第10回 7月1日	○アクアビクス総集編 ○クールダウン