

らくらく健幸教室指導計画表

(H27.4 ~ H27.9)



	目標/施設	内容
4月	ウォーキング 桜の下で運動しよう！	<ul style="list-style-type: none">・ 野外をウォーキング。持久力をつけよう！・ 雨の日はトレーニングジムで個人メニューの実施。
5月	ジム 筋肉をつけよう！	<ul style="list-style-type: none">・ 体力測定・ 身近な物を使って運動しよう！（タオル・チューブ等）・ 自宅でも簡単に出来る筋力トレーニング。
6月	スタジオ 色んな動きに挑戦	<ul style="list-style-type: none">・ 音楽に合わせて全身を動かす。・ 音を聞いて体を動かしながら脳トレしよう。
7月	プール 水に慣れよう！	<ul style="list-style-type: none">・ 水中でのトレーニング・ストレッチ（腰、膝、肩痛改善）・ 水中ウォーキング
8月	プール 水に浮かぼう！	<ul style="list-style-type: none">・ 浮き身にチャレンジ！・ 水の特性を活かした運動。
9月	プール 泳いでみよう！	<ul style="list-style-type: none">・ バタ足で前に進もう！・ スタジオに向けて持久力UP

自分の目標を確認し、トレーニングに励んでいきましょう！
その為に色々な施設、内容を工夫し、楽しんで頂けるレッスンを考えていきますので
宜しくお願いします。一緒に頑張りましょう！！



持ち物・・・ 運動できる服装 館内シューズ タオル 水分
水着 スイムキャップ ゴーグル

※ お休みされる際は、電話連絡をお願いします。

スポーツクラブ GENEX伊万里

担当 坂本 溝上
0955-20-4005