

# 令和7年 2月 砺波市温水プール アクアビクススケジュール表

月 開始時間をご確認ください 〔定員 20名〕		水 10:30 ~ 11:10 〔定員 25名〕		木 13:15 ~ 13:45 〔定員 20名〕		金 10:30 ~ 11:10 〔定員 25名〕	
3日	18:50~19:30 アクアダンス △ロナガ	5日	アクアシェイプ 今田	6日	はじめてアクア*30 梅野	7日	アクアミット 山崎
10日	18:50~19:30 アクアシェイプ △ロナガ	12日	やさしいアクア*30 今田	13日	アクアシェイプ*30 高瀬	14日	アクアダンス 山崎
17日	19:00~19:30 アクアミット*30 △ロナガ	19日	パワーアクア 今田	20日	ダンベルアクア*30 高瀬	21日	やさしいアクア*30 山崎
24日	休講 振替休日	26日	アクアダンス 今田	27日	パワーアクア*30 高瀬	28日	アクアシェイプ 山崎

※ 月曜日レッスンは、開始時間をご確認ください  
\*30…30分レッスンとなります

クラス名	
はじめてアクア	初めての方や水中運動が気になる方は、簡単な動作からはじめてみましょう
やさしいアクア	水中での動きに慣れてきた方は、レベルアップしてみましょう
アクアシェイプ	脂肪燃焼・体力向上をはかります
パワーアクア	水をしっかりとらえた動きで筋力アップを目的とします
ダンベルアクア	水中ダンベルを使用して、身体能力を高めます
アクアミット	ミット(水中手袋)を使用して、水の抵抗・浮力を使って身体を動かします
アクアダンス	いろいろな動きやコンビネーションを楽しみましょう
リラクゼーションアクア	ゆったりとした動きを組み合わせ、心も体もほぐしていきます

## 冬を元気に乗り切ろう！

自身を守る感染対策として、基本的に手洗い・うがい・マスクの着用を行うことが大切です。  
**感染リスクは「石鹸を使った手洗いを1日5回以上すると3割減り、10回以上すると5割程度減る」と**言われています。外出後や人と会った後、調理前・食事前など、生活の中に手洗い・うがいをする習慣を身につけて、元気に過ごしましょう。