

泳げるようになりたい!!

もっと上手に泳ぎたい!!

そんな人のために・・・

大人の水泳教室

水に顔がつけられない、浮くことができない・・・という
初心者の方から、とりあえ泳げるけどもっと長く、
キレイに泳ぎたい! というような志の高い方たちまで。
皆様のご希望に合わせた目標を設定し、お教えします!
この機会に、是非プールに足を運んでみませんか?



○期日 9月末までのプール開館期

※講師と日程調整。1日でも数日でも対応可能です。

○時間 午後6時00分～午後8時30分まで

※この間で、受講者に合わせた時間を設定します。

○場所 羅臼町民温水プール

【過去の参加者の声】

60歳を過ぎて思い切って挑戦することにしました。初めはやはり水が怖いと思っていましたが、いつの間にか浮いていたのです! もう嬉しくて! 本当に参加して良かった。とても楽しい5日間でした。

☆ 対象 … 18歳以上町民

☆ 講師 … 丸山 晃 氏 (日本水泳連盟公認コーチ)

☆ 内容 … 参加者の希望・状況に合わせた目標を立て練習します

☆ 参加料 … らいず会員：600円 / 非会員：1,200円 (1回につき)

※ プール利用料 (高校生以上1回400円) 別途かかります

※ 非会員は保険料として1,850円/1,200円を申込時にお支払い頂きます

☆ 持ち物 … 水着、水泳キャップ、水中メガネ、着替え、バスタオルなど

☆ 申込み … プール開館期随時受け付けています! まずは、らいず事務局 (87-2408) へお電話でお申し込み下さい。その後、講師から連絡をさせて頂き、回数や内容、日程を決定します。



NPO法人羅臼スポーツクラブらいず

バランスボール トレーニング室にあります！



バランスボールは、座るだけで平衡感覚を身に付け、からだのゆがみを整えることができます。インナーマッスルを鍛えられるのはもちろん、脂肪燃焼や腰痛の軽減などにも役立ちます。

バランスボールは何に効果的？

(1) ゆがみ解消

体幹部を鍛えたり、体のゆがみを強制することができます。

(2) 脂肪燃焼効果

普段意識して使うことができないインナーマッスルを鍛えることができます。体は確実に脂肪を燃やしやすいカラダになり、ダイエット効果もあります。

(3) 腰痛軽減

腰痛の方は腹筋や背筋が弱いという場合が多いです。バランスをとろうとすると無意識に普段使わない筋肉を使い、知らず知らずのうちに腹筋、背筋を鍛えてくれ、腰痛を緩和してくれます。

(4) 手軽にできる

室内で出来るので天気に関係なく行う事が出来るのも魅力の一つです。

トレーニング室ではバランスボールの他にも、ランニングマシンやエアロバイクなど、目的にあったトレーニングが行えますので、ぜひいらしてください！

利用料 一般の方 130円 高校生・60歳以上の方無料！

お問い合わせ 羅臼町民体育館内 らいず事務局（87-2408）