

# 「ゆめパレアむこう」で健康づくり

健康づくりの3要素は、「運動」「栄養」「休養」といわれており、これらをバランスよく取り入れることが重要です。しかし運動習慣はなかなか取り入れにくいもの…。

ゆめパレアむこうでは、「はじめやすさ」と「続けやすさ」を大切に多彩なプログラムで多様なニーズにお応えします。

誰もが気軽にはじめられ、長く楽しく続けることができるよう、さまざまな運動メニューを提案し、あなたの健康づくりをお手伝いします。



## 健康増進センター

### 高精度体成分分析器「インボディ」を導入

- ①より正確な体成分が計測時間約1分でわかります。
  - ②筋肉量、体脂肪量、骨量など身体の中身について測定できます。
  - ③むくみ率、基礎代謝量、筋肉バランス、内臓脂肪、ウエストヒップ比など身体の状態について測定できます。
- ※インボディ測定で身体の現状を知り、理想の身体へと効果のあるトレーニングを始めましょう。トレーナーがあなたに合ったプログラム作りのお手伝いをします。

### 10月から新プログラムを導入

- ①ボールフィットネス  
ボールならではの「弾む」「転がる」という機能を使い、バランス力を鍛え、音楽に合わせて全身のトレーニングを行うプログラムです。

### ②フラダンス

ゆったりとしたハワイアン音楽で年齢を問わず、楽しく踊るのがフラダンスの特徴です。踊れる曲のレパートリーが増えてくると、ますますフラダンスの素晴らしさが実感できます。とにかく美容と健康、そしてストレス解消に最適のプログラムです。

### ③マーシャルエキサイト

ボクシングのパンチやフットワーク、空手の型、テコンドーの蹴りなどを組み合わせた格闘技系プログラム。音楽に合わせて声を出し、パンチやキックを繰り出す、心も体も燃えること間違い無しのプログラムです。

## 市民温水プール

### 8月から歩行コースが変わりました

プール内にセーフティー(赤い板)を導入し水深を20cm上げました。水中歩行者には、今まで以上に快適に歩行をお楽しみいただけるようになりました。

## 9月から新プログラムを導入

### ①水中歩行のクラスができました(無料)

水の中で歩きながら、各種の動きを取り入れ、腰・肩・膝などのコンディショニングを行っていくプログラムです。曜日、時間帯についてはお問い合わせください。

### ②水泳教室(大人のクラス)に新しいクラスが導入されました(有料)

初級・中級・上級と皆様のレベルに合わせたクラスで、水に親しみ25mクロールの習得を目標とする初級クラスから高度な水泳技術の習得、四泳法習得を目標とする上級クラスを導入しました。

### ③水泳教室が3か月単位のクラスに変わりました

これまでの1か月単位のクラスから3か月12回の教室に変わりました。

※3か月クラス…「9・10・11月」「12・1・2月」「4・5・6月」

※3月と7月は1か月4回の教室開催となります。

## 10月以降の水泳教室参加者募集中

教室名	曜日	クラス	時間帯	対象年齢	内容	定員	参加費	振替
ベビー	火	baby	午後2時15分～3時	4か月健診終了から3歳までのお子さんと保護者	親子で楽しく水遊び。その中で心身の発育を促すカリキュラム	計30組		フリー出席
	土		午前11時15分～正午					フリー出席
幼児	月	B-1	午後3時15分～4時	3歳～年中	水遊び、水慣れの中で泳ぎの基礎となるボディバランスを養います。	各30人		
	火	B-2						
	水	B-3						
	金	B-5						
	土	B-6						
初心	月	C-1	午後4時15分～5時15分	年長～小学生	遊びを通じて泳ぎの基礎からクロール・背泳ぎ・平泳ぎを学びます。	各50人		
	火	C-2						
	水	C-3						
	金	C-5						
	土	C-6						
学童	月	D-1	午後5時30分～6時30分	小・中学生	基礎から四泳法習得までを学びます。	各50人	3か月12回 12,600円	なし
	火	D-2						
	水	D-3						
	金	D-5						
	土	D-6						
中級	火	F-2	午前10時～11時	16歳以上の方	高度な水泳技術の習得。 四泳法の習得	各40人		
	金	F-5						
初級	月	G-1	午後1時～2時	16歳以上の方	水に親しみ、25mクロール習得を目指します。	各40人		
上級	火	G-2	午後1時～2時	16歳以上の方	四泳法のレベルアップ、スピードアップ			
初・中・上	水	G-3	午後1時～2時	16歳以上の方	基礎から高度な四泳法習得までを学びます。	各30人		
	金	G-5						
成人 初・中・上	月	H-1	午後7時15分～8時15分	18歳以上の方	基礎から高度な四泳法習得までを学びます。	各30人		
	水	H-3						
	金	H-5						

※休館日 健康増進センター 9月14日(木)、15日(金) (浴槽のレジオネラ菌予防処理のための臨時休館)、28日(木)  
市民温水プール 9月10日(日)～16日(土) (定期点検のための臨時休館)、28日(木)