

1. 軽体操プラン

普段運動をしていないが、健康は気になるあなた。
軽く汗をかく軽体操です。生活習慣病予防のため、適度な運動を行う手始めにどうですか。

体力に自信がある60歳以上の方の参加も歓迎します。

プランの内容 生活習慣病予防につなげるための、軽体操を実施します。
・インストラクターの指導による、筋力アップ運動
・リズム体操、ストレッチ体操、ボール体操
※すこやか体操教室プランより少しハードなクラスです
(初回の体力測定時に、クラスの相談を実施します。)

プランの回数等 1クール 3か月 年間2クール実施
毎週火曜日 13時30分～14時30分

インストラクター フィットネスインストラクター
井門恵理子先生 ほか

利用者の条件 40歳以上の方

募集人数 100名程度

実施場所 松前公園 体育館 アリーナ
送迎 送迎はありません。

軽体操



2. 水中運動プラン

水中で運動をすることにより、浮力を利用して足やひざへの負担を軽減した健康運動です。
ちょっと肥満かな?と思う方へのお勧めコース。

水着に抵抗がある方も、お友達を誘ってぜひ参加してみてください。

プランの内容 生活習慣病予防につなげるための、水中運動を実施します。
・インストラクターの指導による、水中エアロビクス運動

プランの回数等 1クール 3か月 年間2クール実施
毎週 月曜日12時15分～13時、水曜日12時15分～12時45分

インストラクター ココナッツ専属インストラクター

利用者の条件 40歳以上の方

準備するもの 水着(指定なし)、スイミングキャップ、バスタオル

募集人数 25名

実施施設・場所 ザ・ココナッツ(松山市朝生田123-1)
送迎 実施施設のバスが、町内の決まったコースで送迎します。

水中運動

