

《プールレッスンのご案内》 30分

初心者クラス

- ★ 初めてプール(初心者)・・・プール初心者のための潜る、浮く、立つなどの初歩的レッスン

アクアレッスン

- ★ ウォーク・・・初めての方にも安心水中歩行。下半身を中心に効果があります！
- ★ ストレッチ・・・水の特性を利用することで効果的に柔軟性を高めます。
- ★ アクアエアロ・・・音楽に合わせて体を動かします。有酸素運動で脂肪燃焼！
- ★★ リラックス・・・ヌードルなどを使用して体を水に浮かせてリラックス。心と体の疲労回復に！
- ★★ ジョギング・・・水の中でも愉しくジョギング。膝・腰に不安のある方も安心！心肺機能UP！
- ★★ とんでけ腰痛・・・水の特性を使って、腰痛緩和のストレッチ、エクササイズを行ないます！

泳法指導クラス

- ★ ゆったりコース(初級)・・・水泳初心者からクロール、背泳ぎまでの初歩的レッスン
- ★★ らくらくコース(中級)・・・クロール、背泳ぎのフォーム矯正、平泳ぎ・バタフライの導入
- ★★★ すいすいコース(上級)・・・4泳法の泳力向上を目指していく上級コース

《流水フリーウォーク》

歩行・ジョギング専用コースです。流れの中を歩く事で、通常に歩くより3～6倍の効果が期待できます。マシンの前で立ち止まらない様をお願い致します。

《流水マシン利用上のお願い》

流水マシンは、両脇から水を吸い込んでいますので、直接体を触れないようにして下さい。紐など吸い込まれ事故にもつながります。また、譲り合ってご利用ください。

★システムのご案内★

●レッスン開始後、5分以上経過した場合はレッスン参加をご遠慮ください。

※プール利用時間

月曜日～金曜日：午前10時00分～午後2時00分・午後7時10分～午後8時50分
土曜日：午前10時00分～午後2時00分（午後はお休みです）
日曜日：午前10時00分～午後1時00分（午後はお休みです）

※スタジオ利用時間（土・日曜日はお休みです）

月～金曜日：午前10時30分～午後2時00分
午後7時10分～午後8時50分（木曜日除く）

※流水フリーウォーク利用時間（30分）

月・火曜日 午後12時00分～12時30分
木曜日 午前11時30分～12時00分

《スタジオレッスンのご案内》 30分/60分

- ★ ストレッチ・・・無理のない範囲で筋肉をゆったり、しっかり伸ばし筋肉の柔軟性を高め、血流を良くしていきます。

- ★ 機能改善・・・腰痛や膝痛はもちろん、身体の内側からも改善できる楽な運動を行い、体のコンディションを整えます。

- ★ いきいき体操・・・スローテンポでリズムに合わせて動き、爽やかな汗をかき、新陳代謝向上、脂肪燃焼効果も！

- ★ ポール・・・ポール(筒状の道具)を使用し、姿勢を整え人間の本来持つ姿勢に！最後は眠くなるかも？！

- ★★ ゴムボール・・・小さな柔らかボールを使用し、全身の筋肉を強化していきます！

- ★★★ コア・・・外側も内側もしっかり筋肉を強化し、基本となる体を動かす、支えるための体づくりを実施していきます！

《運動強度の目安表》

- ★ ...初心者の方でも安心のクラス
- ★★ ...少し慣れた方の中級対象クラス
- ★★★...まだまだ上を目指す方の為の上級者クラス

《運動効果を上げるためのワンポイントアドバイス》

運動効果を上げるには食生活が大切になってきます。

〈炭水化物・タンパク質・脂質〉これらをバランス良く摂取する必要があるのは皆さまご存知ですよね？

その中でもタンパク質は、我々日本人には不足しております。日頃、激しく運動している方は、体重×2のたんぱく質が一日に必要ですが、軽く運動を実施している方などは体重×1.7程度でもOKです。

私たち日本人には、大豆たんぱくが体に合っているとは言われていますが、お肉や魚など同じタンパク質でも『質』が違いますので、様々なものを万遍なく摂取しましょう！