

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！
- ★ とんでけ腰痛・・・水の特性を使って腰痛緩和のストレッチです。
- ★ アクアヌードル・・・ヌードルを使って筋力アップやバランスをつけるトレーニング！
- ★ リラックス・・・水の中で浮いたりしながら心も体もリラックスできます。
- ★ 水中トレーニング・・・陸上での筋トレが少し不安な方に水の習性を活かしてラクに行うトレーニング！
- ★★ 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！
- ★★ サークット・・・プールサイドを使っの筋力向上を目指したトレーニング！

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にお願い致します。

《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。

★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20分～午後9時00分
 土曜日：午前10時00分～午後2時00分（夜はやっておりません）
 日曜日：午前10時00分～午後1時00分（夜はやっておりません）

※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

※流水フリーウォーク利用時間（30分）

日中 月曜日10時30分～ 木曜日11時00分～
 夜 火・木・金 19時20分～19時40分 20時00分～20時30分

★ ストレッチ・・・無理のない範囲で筋肉をゆっくり、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。

★ 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？！

★～★★ 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！

★～★★ ヨガ・・・『心』と『体』の調和を保ち、呼吸に意識を向けバランスを整えます(30分～60分のクラスになります)

★～★★ バランスボール・・・大きなボールで筋トレをしたり有酸素運動を取り入れながら行います。(シューズをお持ち下さい)
 (30分/60分の二つコースがあります)

《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》

～症状緩和ストレッチ～ ”O” ちゃんのワンポイントアドバイス(^^)

「痛み」はさまざまな原因によって起こります。使わないことによって筋肉が収縮して痛みを発したり、加齢と共に血行が悪化して痛みにつながることもあります。例として挙げれば、太ももの筋肉の柔軟性低下により姿勢を悪化させて痛みを出す場合もあります。その原因を理解したうえで痛み対策を行っていきましょう！背中から腰まで伸ばすストレッチ・・・仰向けになって膝を抱える。体を小さく丸めるようにして背中を伸ばしていく。

※5秒～10秒程度を目安に呼吸を止めずにゆっくり行ってください。

ストレッチのプログラムに入ると受講できます。ぜひみなさん身体の痛みにお悩みの方はお越し下さい。