

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!
- ★ ミットウォーク・・・水かきがついた手袋を付けて、より抵抗を感じながら心配機能UP!
- ★ 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!
- ★ 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!
- ★★ サーキット・・・プールサイドを使っての筋力向上を目指したトレーニング!
- ★★ 脂肪バイバイ・・・水の特性を利用した、筋トレを入れながら有酸素運動を行います

泳法指導クラス

- ★ 初めてプール・・・息継ぎの仕方や、潜り方、立ち方、浮き方など、楽しみながらレッスンします
- ★ 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

- ★ 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?!
- ★ ポール&ほぐし・・・ポール(筒状の道具)を使用したり、ゆっくり筋膜リリースを行います!
- ★ 色々筋トレ・・・色々な道具を使って無理なく筋肉を強化し体づくりを行っていきます!
- ★~★★ 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!
- ★~★★★ 調整ヨガ・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!
(調整ヨガは予約制となります)

《運動強度の目安表》

- ★ ...初心者の方でも安心のクラス
- ★★ ...少し慣れた方のための中級対象クラス
- ★★★...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～ ”T” 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。

★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30分～午後2時00分・午後7時20分～午後8時20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)

※スタジオ利用時間(土曜日はお休みです)

月～金曜日：午前10時30分～午後2時00分