

アクアビクス

全12回
どなたでも教室参加無料
(プール入場料別 減免者無料)

曜日 時間 金 曜日 10:20 ~ 10:50

持ち物 服装	水着・スイミングキャップ (あれば水分補給の飲み物)	
--------	-------------------------------	--

足 (靴など)	裸足でOKです! (アクアラン・アクアシューズ ★オススメ★)
------------	------------------------------------

アクアラン/受付にて販売中¥2050-

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気 など

- ・音楽にノリノリで乗って踊って、**気分もリフレッシュ**できます♪
- ・**足の悪い方は手だけ動かせばOKです!** 🖐️
- ・体力に自信のない方は、**途中で休憩**してもOK!!
- ・**楽しんで体を動かせば何でもOK**のレッスンですので、お気軽に参加してください♪♪
- ・楽しみながら無理なく、徐々に**体力,筋力UP**していきますよ!

～ アクアビクス とは ～

アクア(水)とエアロビクス(有酸素運動)を合わせてアクアビクスといいます。
泳がずに水中トレーニングを行いますので**顔をつけたくないという方もご安心ください**😊

水の抵抗・浮力・水圧・水温と陸上にはない条件が揃うことで、
少しの運動でもエネルギー消費が大きい為、**新陳代謝の向上・脂肪燃焼**にも効果的★

また、水中運動の為、浮力により**身体への負担が少ない**こともポイントです。
※水中でのジャンプは、陸上と比較して肩・腰・膝への負担が10分の1程度に軽減されるとされています。

難易度 運動強度

	超簡単	→		とても 難しい		
難易度	1	2	3	4	5	6
		↓自分で調整できます				
運動 強度	弱	2	3	4	5	強
	穏やかに 動く					激しく 動く

実施場所/プール(一番奥) 6コース

曜日 時間 金 曜日 11:00 ~ 12:00

<p>持ち物 服装</p>	<p>水着・スイミングキャップ・ゴーグル (あれば水分補給の飲み物)</p>	
---------------	--	--

<p>足 (靴など)</p>	<p>裸足でOKです</p>
--------------------	----------------

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気 など

- ・初級～中級程度の練習です。
- ・現在は少人数の為、その方の泳力に合わせて、
個人個人の体力・能力に合わせてレッスンをしています。
- ・4種目練習しています。「クロール」「平泳ぎ」「背泳ぎ」「バタフライ」
- ・目標は『長い距離を のんびり 楽に 泳げるように！！』です。
気持ちよく、優雅に泳げるように！！なりた方におススメです♪

難易度 運動強度

<p>難易度</p>	<p>超簡単 1 2 3 4 5 6 とても難しい</p> <p>その方に合わせて変えています↑</p>
<p>運動強度</p>	<p>弱 1 2 3 4 5 6 強</p> <p>穏やかに動く → 激しく動く</p>