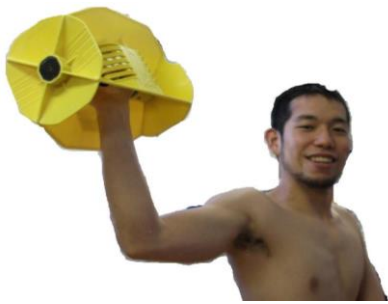


## ◎水中運動系教室◎



皆様のニーズに合わせた運動を！

### アクアシェープ



身体の一部を部分的に  
ひきしめたい！

特種器具ハイドロトーンを使用して行ないます。  
水中での腕や脚の各部の引き締めを目指し、さらに軽い  
有酸素系の運動を取り入れたエクササイズです。  
脂肪燃焼と脂肪ひきしめを身体に負担なく行ないます！  
特種器具使用の為、各クラスとも定員15名まで。

【運動レベル ★★★】

### 水中ウォーキング

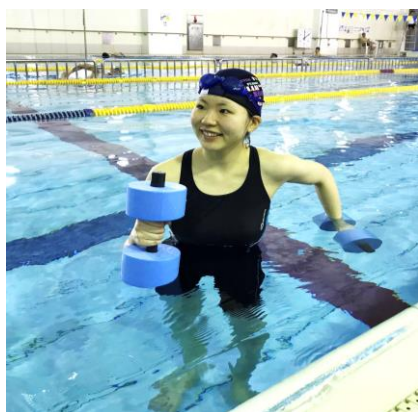


健康志向の方！  
水の抵抗を利用して歩行！

健康促進やリハビリテーションを目的とした、  
様々な動作での水中歩行やジョギングを行ないます。  
足腰が弱い方は、プール内で歩くので陸上より負担が少なく  
適度な負荷や浮力がつくので高齢者の方でもうってつけの  
エクササイズです。

【運動レベル ★★】

### 水中運動クラス



身体に無理なく自分のペースで  
ゆっくり運動！

水中運動の初心者向けのプログラムです。  
プール内を歩いたり、水中ダンベルを使用して軽い運動を  
したり、うきうきポールを使用するの運動などを軽めに  
行ないます。朝一番に設置してありますので、次時間の  
水泳教室のウォーミングアップ代わりに最適です。

【運動レベル ★】