

# ○水中運動・アクア系教室○

皆様のニーズに合わせた運動を！

## アクアピクス



身体の一部を部分的にひきしめたい！

プールの中でエアロピクス！

有酸素系の運動を取り入れたエクササイズです。

【運動レベル ★★★★】

## アクアロジック



短時間で効果がある次世代型アクアプログラム

特殊器具アクアロジックを使用して行います。

浮力抵抗を活用した水中エクササイズ。

関節可動域、筋バランス、体幹運動の効果あり。

【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  
行うクラスです。

【運動レベル ★】

## ちょうどいいアクア



一人一人に合わせた  
ちょうどいい負荷で運動

運動不足を楽しみながら解消。  
色々な器具を使用しながら、心地よい  
運動を適度に行います。

【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！

水中運動の初心者の為のプログラムです。

ゆっくりと心身をほぐしながら運動。

水泳教室のウォーミングアップ代わりにも最適です。

【運動レベル ★★】



天の恵みの水を通して泳くことがあなたの人生をより豊かに  
**SN** スポーツプラザ ホウトク 左近山