

◎水中運動・アクア系教室◎

皆様のニーズに合わせた運動を！

アクアビクス



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ビクス！

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 ★★★★★】

アクアコンディショニング



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！

水中運動の初心者向けのプログラムです。

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最適です。

【運動レベル ★★ 】



5N 天の恵みの水を通して泳ぐことがあなたの人生をより豊かに
5N スポーツプラザ ホウトク 左近山