

プールは泳ぐだけじゃない!!

アクアエクササイズ

心肺機能の向上

水中では陸上運動よりも心肺機能を効率よく向上させることができます。喘息改善に効果大!

ヒザや腰の負担軽減

水の浮力を利用するため陸上では難しい動作も楽にすることができます。足腰に不安がある方も安心です!

消費エネルギーUP

水中にいただけで体温維持のためにエネルギーを使うので陸上よりも消費エネルギーが多くなります!

アクアエクササイズは、水の4大特性を利用して運動することでカラダ全身に効果があります。顔を水につけることはないの、水嫌いな方も安心してご参加になれます。1ヶ月の中で4つのテーマをおこなうので、気になるテーマへご参加いただけます

日程・内容(テーマ)	7月	8月	9月
水中ウォーキング	3日	7日	4日
ヌードルを使用したエクササイズ	10日	14日	11日
肩こり解消・背中すっきりエクササイズ	24日	21日	18日
膝の安定性を保つエクササイズ	31日	28日	25日



担当講師 平林史子

高齢者体力づくり支援士
音楽健康指導士資格保有

- ★時間 毎週月曜 13:30~14:30 (60分間)
- ★対象 成人 ★定員 15名
- ★受講料 ①8,800円/3ヶ月 ②3,300円/1ヶ月 ③1,000円/1回
- ★持ち物 水着、水泳帽子、タオル、飲み物(ペットボトルまたは水筒)
- ★申込方法 施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えてお申込みください
※講習開始日以降は受講料の全額をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます。

5月22日(月)~申込み開始!!電話でご予約できます!!



公益財団法人体力づくり指導協会
ニルスイ 塩尻

塩尻市大門1番町1-1
TEL.0263-54-3939
www.tairyoku.or.jp/



S-2306HF-0013

5月29日(月)~6月2日(金)は、施設点検のため休館いたします