

水中ウォーキング教室



TEL : 083-932-1717

血液の流れが滞るとリンパ液などの流れも悪くなり、体内に生じた老廃物が排出されにくくなります。すると痛みの原因となる疲労物質も排出されにくくなり、痛みや疲労感が溜まってしまいます。しかし、プールは水に入るだけでも血液の流れを良くする効果があるのです！

水の4大要素でカラダスッキリ！

① 浮力

筋肉がリラックス！
(体が軽くなるため)

筋肉のバランスが整う！
(水中は重心がとりやすくなるので、体の中心をコントロールするため)

関節や筋肉を傷めずに運動できる！
(水中はヒザや腰への負担が軽くなる)

② 抵抗

速く動けば体脂肪燃焼に役立つ！
(水の抵抗は空気の1.2倍と言われるため)

速く動かせば筋トレ効果がある！
(水の抵抗はスピードの2乗倍に比例するため)

自分で自由に負荷を調整できる！
(速く動けば鍛錬に！ ゆっくり動けば癒しに！)

③ 水圧

むくみや冷え症が改善！
(水深が深くなると圧力が増し、心臓へ戻る血液の流れが促進される)

ウエスト部分で3~4cm細くなる！
(肩まで水に浸かると1200kgの圧力がかかる)

心肺機能が高まる！
(腹部や肺が水圧でおされ、意識的に深い呼吸ができる)

④ 水温

新陳代謝が活発になり若返る！
(体温低下を防ぐとして多くのエネルギーを使うため)

風邪をひきにくくなる！
(体温調節機能が活発になり低体温を防ぐので、免疫力が高くなるため)

自律神経の働きを高める！
(冷感や水流が体を心地よく刺激するため)

音楽に合わせて、効果的に筋肉や関節を動かす40分のプログラムです♪



スタートは基本の歩きで水慣れを♪

あらゆる筋肉を動かす20種類の動き！

ビート板を使って腰をストレッチ♪



ストレス発散を目的として童心に戻ってはしゃぎます♪これが意外とキツイのですが、楽しくできるので、体力がつかまります！

最後は自分のカラダにしっかりと意識を傾けて体調を把握しながら、ゆっくりした呼吸とストレッチで、気持ちよ〜く伸びます♪



帰りはカラダがスッキリ！！
お時間のある方は、茶話会で情報交換♪

「水中ウォーキング教室」短期会員募集中！

入会金不要!

☆朝のコース 毎週水曜日 9:30~10:10

☆50才代から80才代の方が楽しんでいます☆
9名様ご参加可能です！

☆昼のコース 毎週金曜日 13:40~14:20

☆40才代から80才代の方が楽しんでいます☆
8名様ご参加可能です！

☆夜のコース 毎週水曜日 20:30~21:10

☆50才代から70才代の方が楽しんでいます☆
10名様ご参加可能です！

※欠席時、他の2つのコースへの振替も可能です

各コース

月額5,000円 (税込5,500円) 初回に保険料600円 (非課税) をお支払いいただきます。

※保険料は1年更新です

