

地域限定 お試し健康教室

参加者募集!
無料
(3回共)

地域の皆様に健康づくりの大切さ、楽しさを知っていただくために!

1回目

2月11日(火)

- らくヨガ 11:00~12:00
- アクアビクス 12:20~12:50
- スイム30 13:00~13:30

2回目

2月13日(木)

- 青竹&健康エクササイズ 11:00~12:00
- 水中ウォーキング 12:20~12:50
- スイム30 13:00~13:30

3回目

2月19日(水)

- バランスボール 10:30~11:30
- スイム60 12:00~13:00

お試し教室に参加するには!

- ①お電話にてご予約して下さい
1回でも3回でも、スタジオだけ、プールだけでも自由に参加できます。
 - ②当日準備するもの: 運動できる身軽な服装、水着、キャップ、タオル、等
※レンタルあり(水着・キャップ 220円)
- ※健康運動相談ができます。ご希望の方はご相談ください。



あなたにもできる身体にやさしい レッスンプログラムのご紹介

※各レッスンは月会費のみで自由に参加できます。

プールレッスンの嬉しい効果

- 水の抵抗を利用し、肩や膝の関節をやわらげ、楽しく全身をシェイプアップすることができます。
- 水圧、浮力、抵抗により水に入るだけで健康になれます。
- 心肺機能の向上・脂肪燃焼効果・体力向上 等

アクアビクス

水中で行うエアロビクス!陸上ではツライ動きでも水の中では膝や腰への負担も少なく、無理なく運動できます。

水中ウォーキング

水の抵抗を利用し、歩幅を変えたり、腿を上げたり、ウエストをひねりながら歩いたり、いろいろな動きをご自分のペースで無理なく全身運動ができます。

スイム30(30分) スイム60(60分)

水慣れ、けのび、キック、手の動き、呼吸と順番にできるようになっていきます。個人の状態に合わせ1つ1つゆっくりと行うので、初めての方、泳げない方大歓迎!

スタジオレッスンの嬉しい効果

- 血行促進 ●冷え性改善 ●代謝促進 ●美しい姿勢作り
- 怪我の予防 ●全身の若返り ●身体のむくみの解消
- 腰痛、下半身太りの解消 ●バランス感覚の向上 等

バランスボール

全ての運動や動作の基本となる“体幹”を鍛えます。運動が苦手でも座るだけで運動になります。関節に負担なく個人に合わせた運動ができます。

青竹&健康エクササイズ

足の裏を刺激して健康になる!青竹踏み運動と足指ほぐし、更には簡単な筋トレと有酸素運動を行い身体の調子を整え、楽しく動ける内容です。

ヨ ガ

筋力がない、運動が苦手、病院に行くほどではないけれど、不快な症状に悩んでいる。多忙でストレスフルの人。全身をゆっくり動かしたい方。



※プログラムは変更することもあります。HPをご覧ください。

インタビューのご紹介 1年間通いました!

すぐ近くに健康づくりの場があるのがとても嬉しい

錦ヶ丘ヒルサイドモールにある施設に通って1年になります。歩いて通うだけで運動になるし、やったことのなかったヨガやバランスボールも親切に教えてくれるので毎回充実した運動ができています。プールではゆっくりした動きのアクアビクスが気に入っています。無理のない全身運動で身動きも軽くなりました。近くで健康づくりができるのでありがたいです。

(68才)女性



70才過ぎて健康づくりと生活習慣の1部となりました。

健康維持のためにと通い始めました。食事をしたり、歯磨きをしたりするのと同じように生活習慣の一部になっています。「運動しなきゃ」という気負いもなく、ヨガや初めてのプールでの運動は水が支えてくれるのか、とても楽に自由に動いたり、歩いたりしています。仲間と逢えるのも楽しみの一つになりました。

(76才)女性



プールで膝痛が解消!“継続は力”を実感しています

膝痛がひどく、立ったり座ったりが大変な生活が続いていました。医師からの薦めでプールに通いはじめ、股関節の可動域を広げたり、水の負荷を利用して行うウォーキングを行っています。1年がたち、立座りの動作の痛みも軽減し、畳の上でくつろげる時間が増えました。歩行や日々の暮らしが楽になっていることを実感しています。楽しく続けていきます。

(71才)女性

