

# アクアフィットネス教室 開催中!

空いている時間に気軽に運動!

## アクアフィットネスの効果

水の浮力や抵抗を使い、膝や腰に負担をかけずに運動することができます。陸上での運動とは異なり、水中は抵抗があるため、エネルギー消費量が大きくなり、ダイエット効果も!

教室名	日程	内容
アクアフィットネス はじめてアクア	月曜日 10:00~10:50	<u>初めての方から参加できる水中運動のクラス</u> です。優しく基本的な動作で楽しく運動出来ます。呼吸を意識しながらの有酸素運動や呼吸筋の強化、体幹を鍛えることで姿勢が良くなります。
ウォーキングアクア	月曜日 11:00~11:50	<u>初めての方から参加できる水中運動のクラス</u> です。色々な道具(フロート、水中ダンベル等)を使用し楽しみながら筋肉を動かしていきます。膝や腰の痛みの軽減や予防の効果があります。
水中エアロ	木曜日 10:00~10:50	<u>運動不足を解消できるクラスです</u> 。水の特性(【抵抗】【浮力】【水圧】)を活かした動きを音楽に合わせて楽しく全身運動をしていきます。美しい体作り、健康維持を目標に勤めていきます。
楽しいアクア	金曜日 10:00~10:50	<u>しっかりと水中運動を行うクラスです</u> 。音楽に合わせてながら水の力を借りて、股関節周りや、深層筋等を使った運動を行います。また、筋力トレーニングも取り入れ基礎代謝を上げながら行っていきます。

【対象】 高校生相当以上

【定員】 20名(各教室) ※申込は先着順となります。

【参加費】 300円(別途、施設利用料)

【参加方法】 1階券売機でチケットを購入し、地下2階のカウンターで受付

※土日・祝日・休館日は実施しておりません。 ※詳細はスタッフまでお声かけください。

お問い合わせ  
世田谷区大蔵4-6-1  
世田谷区立総合運動場温水プール 管理事務所  
Tel. 03-3417-0017 Fax. 03-3417-0013

