

# プールプログラム

## ★顔を付けなくても参加できるプログラム

### ★ 機能改善系 腰痛・膝痛・肩こり・姿勢不良などの予防、改善を目指すプログラム

姿勢美人ウォーキング	【姿勢美人は歩行美人】を目指して、姿勢改善、水中でウォーキングの基礎を行います。
アクアキネシス®	肩こり、腰痛、膝痛など対して、水の特性を最大限に活かしてスムーズな身体作りを目指すコンディショニングの水中体操です。
骨盤スリム水中体操	腰回りを重点に鍛えづらい内もも、骨盤底筋群、太ももをトレーニングしていき、体幹強化、シェイプアップ、ウエストスッキリをめざします。
ゆったり流水	流水を身体にあてながらリラックスしていきます。体表面の揺れが脳を刺激し、疲労回復、血液循環の促進、免疫力アップなどの効果があります。
流水ウォーキング	流水の流れを皮膚で感じながらストレッチや、色々な種類のウォーキングを行います。

### ★ シェイプアップ、体カアップや維持に必要な身体づくりをしっかり行うプログラム

水中バレーボール	ビーチボールを使用し円陣パスでバレーボールを行います。指先の絶妙なコントロールをしながら跳んだり跳ねたり楽しく運動を行います。
水中筋トレ	腹筋・背筋・脚の筋トレをメインに顔体操も入れながら楽しく運動します。
アクアスティック マジック	水中でスティック（棒）を使いながら行うJSSオリジナルの運動です。運動不足やストレス解消をはじめ体全体のコリをほぐし、体力の若返り、シェイプアップを目指します。
アクアズンバ®	筑後地区初！プールでズンバ！ラテン系の音楽にのって楽しく踊ります。
アクアロジック	【アクアロジック】という道具を使い水の抵抗を最大限に活かしながら、筋力アップ、シェイプアップ、体力向上をゆっくりしたペースで行います。
アクアインターバル	合図に合わせて簡単な繰り返しの動きを続けて楽しく運動を行います。シェイプアップ効果が期待できます。

## ※メンバー登録をして参加されるプログラム

バイポリン&ウォーク	水中バイク・水中トランポリン・ウォーキングを組み合わせ、筋力強化、関節可動域の向上を目指します。ご自身の体力に合わせて無理なく足腰を元気にしていくプログラムです。
マスター (スイム)	初級（顔付け・浮き身・クロール・背泳ぎ基本練習）中級（バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールの泳法練習）上級（4種目スキルアップ）の3班に分かれて練習をします。