

2019.9月

# ★大人コース紹介第④弾★ ゆったりコース(水中健康運動)編

## ★料金・時間帯★

18歳以上の方がご利用可能なコースです。  
以下の時間帯・お値段でご利用頂けます。

### ☆時間帯☆

月曜日・木曜日

11:15～11:45 体操

11:45～12:30 レッスン

12:30～12:45 フリータイム

### ☆授業料☆

週1回 ￥8,800

週2回 ￥10,560



見学はいつでも可能ですが、少人数でも大歓迎です！  
初心者の方も大歓迎です！  
お気軽にご相談ください！



## ★ゆったりコースの特徴★

- ①フールに顔を付けずに運動ができる！
- ②水中健康運動はメタボリック症候群予防に最適！
- ③水中で運動する事により、筋力UP・体幹UPに繋がる！

## ★水中健康運動の効果★

水中では陸より抵抗が多い為、歩くだけでも強度の高い運動となります！

また、浮力が働く為、膝や腰にあまり負担をかけずに運動する事が可能です！

フールに入っているだけで水圧を感じ、自然に呼吸が深くなり、腹式呼吸をするようになります。

つまり、フールに入っているだけで、呼吸筋を鍛えられるのです！

他にも、水温に対して体温が順応し、代謝が良くなる等、フールでは陸で得られない効果を得られるのです！





