

レッスンの流れ

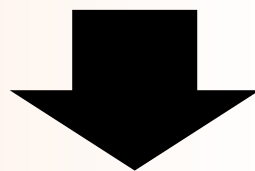


- ・ 陸上運動
- ・ 水中運動

を組み合わせたJSSオリジナル**新**プログラム

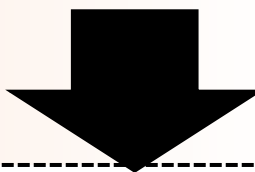
リストレで解決したい悩み

健康面への不安...「歩くのがしんどい」「体が痛い」



JSSが解決できる悩みは？

- 体力低下
- フレイル （心身が疲れやすく弱った状態）
- サルコペニア （筋肉量の減少及び筋力が低下する症状）



共通する原因は...？

「下半身の筋力低下」

- ・ 全体の約7割の筋肉が下半身にある
- ・ 加齢に伴う筋量減少は下半身が顕著に高い

体力低下防止に有効とされている運動

◇ 筋トレ ◇

筋トレを行うと筋力の低下を防止できる。また、長時間楽に歩くためには下半身の筋肉を鍛えて歩幅を大きくすることが重要である。

◇ 有酸素運動 ◇

有酸素運動を行うと肥満解消、心肺機能の改善が見込まれる。水中での運動は水の抵抗を全身に受けるため、より効果的である。

◇ ストレッチ ◇

ストレッチを行うと柔軟性が高まり、筋肉が緩みやすくなる。また身体を大きく動かせるため筋トレや有酸素運動の効果を更に高める。

さらに！

組み合わせることで効果UP!!

なぜ陸上と水中で行うのか？

○ 陸上の利点

・ 重力

抗重力筋を鍛えやすい

（重力に抗い姿勢を保つ筋肉）

例：太腿まわり

お腹まわり の筋肉など

○ 水中の利点

・ 水の抵抗

全身運動のため運動量が増加しやすい

・ 浮力

転倒しにくい

関節可動域が広がりやすい

- ・ 陸上の特性（重力）を活かした筋トレ
- ・ 水中の特性（抵抗・浮力）を活かした有酸素運動・機能改善運動

レッスンの流れ

陸上

(25分～30分)

- ・ ストレッチ
- ・ 筋トレ

着替え
・
移動

水中

(25分～30分)

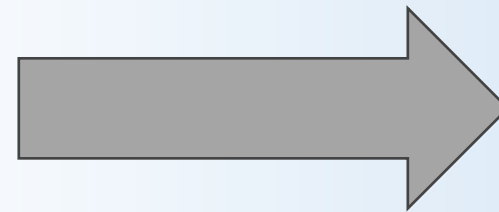
- ・ 有酸素運動
- ・ 機能改善運動

レッスン開始



更衣

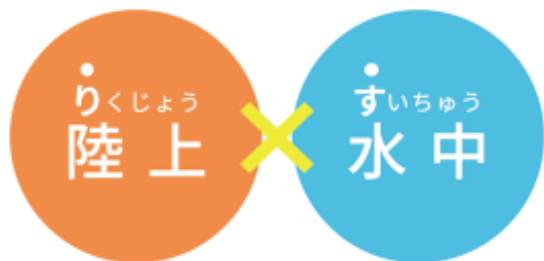
プール移動



レッスン終了

最後に...こんな人にオススメです！！

- これから運動を始めたい人
- 何か新しいことに挑戦してみたい人
- 健康な身体を目指したい人
- 最近身体に不調を感じる人



トレーニングの
相乗効果で

足腰を強化！

“健康な自分のために**再出発**(リスタート)”しませんか？

