

水中エアロビクス教室開催中

かみね市民プールでは水曜日と木曜日に
水中エアロビクス教室を開催しております。

水中エアロビクスには次の効果が期待できます。

・全身を使った有酸素運動と水中での抵抗運動で**体力・筋力の向上**が図られ、**全身をバランスよく鍛える**ことができます。

・水中では疑似的な無重力や水の心地良い感覚が感じられ、**心身のリラクゼーション、リフレッシュ**が期待できます。

・浮力・水温・水圧・水流による**血流の改善、自律神経機能の賦活、筋肉の緊張緩和**が図られ、**筋肉の柔軟性・関節可動域の改善**が促されやすくなります。

・水圧が胸部にかかることで呼吸筋に負荷がかかり、**呼吸機能の向上**が促されます。

・運動後の疲労蓄積が少なく、**睡眠の質が高**くなります。

日時 水曜日 18：30～19：30

木曜日 18：35～19：35

※基本的に毎週行いますが、開催できない期間などがある為、日程はこちらで決定し、年間の予定表でご案内致します。

受講料 週 1 回・4 回分のレッスンで 3,000 円(入場料・指導料含む)

※参加対象者は、18歳以上の方(医師からプールでの運動を禁止されていない方)に限らせていただきます。

場所 かみね市民プール

かみね市民プールでは、1回無料で体験参加できますので、興味のある方は事前に参加日時をご連絡下さい。(レッスン料は無料ですが、プール使用料¥520 はかかります)

お申込み、お問合せなどはかみね市民プールまでお願いいたします。

TEL 0 2 9 4 - 2 3 - 3 0 4 5