

泳ぐことはできないけれど、健康のために運動を始めたい方にはヘルスアップ講習会(プール編)がオススメです。

水の中で1時間歩くと、陸上で3時間歩くのと同じだけの運動効果があるといわれています。

水中で動きながら筋肉を鍛えるダイエツトアクア、ダイエツトウォーキング、メタボ予防運動などの講習会を毎月開催しています。

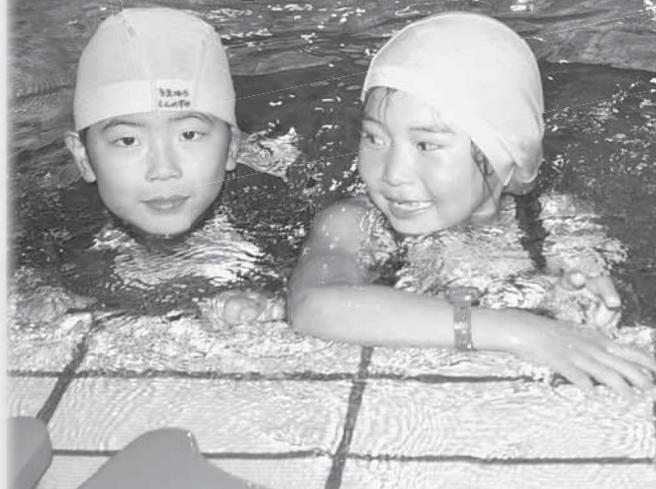


運動効果が高い水中の歩行運動

ヘルスアップ講習会(プール編)

夏だけじゃない!
泳ぐだけじゃない!

温水プ



水中運動はからだに良いことがたくさん!

- ①浮力がからだへの負担を軽くします
水中では体重が減るため、腰やひざなどへの負担が軽くなります。
- ②水の抵抗で運動効果が上がります
水中でからだを動かすと水の負荷により、運動効果が高くなります。
- ③水圧で心肺機能が上がります
水中ではからだに水圧がかかるため、無意識に強い呼吸をします。そのため心肺機能が高まります。
- ④体温の調節機能が上がり、肥満の解消につながります
体温が奪われやすい水中では、からだ体温を保つよう調整します。また、細胞の動きが活発になり、エネルギーを効率的に消費します。



30分フィットネス

月に1回から2回開催している体力・筋力アップ運動、メタボ予防運動、転倒予防運動は、筋力トレーニングが中心の、普段着で参加できる簡単な運動講習会です。

毎週火・水・木・金曜日に開催している**30分フィットネス**は、8種類の運動器具を使った筋力トレーニング

ヘルスアップ講習会(室内編)

プールなのに、プールに入らない。温水プールでは、プールで開催する講習会のほか、室内で行う講習会や健康相談などを行っています。

「最近海やプールに行くこともなく、水着を着るのは少し抵抗がある…」という方は、**普段着で参加できる運動**から始めてみましょう。

プールに入らなくても楽しむ

健康運動相談

そのほか、10分間の**振動器具トレーニング**を行っています。

30分フィットネスや振動器具トレーニングは、プールの運動と組み合わせることで参加できます。

健康運動相談では、健康運動指導士などの資格を持った指導員が自分の健康にあった運動方法などの相談に答えます。

また、指導員がからだの状態を正しく管理しながら行う管理型ダイエツトウォーキングなどの講習会を開催しています。