

水中で姿勢改善・筋力UP・健康維持をしたい方におススメ！

教室名	強度	内容	効果
目覚ましウォーク	★	水の特性である浮力によって負担を軽減しながら全身を使って歩くことにより身体を目覚めさせるプログラムです。	身体の緊張の緩和 運動不足解消
アクアウォーク ラクらくウォーク	★	陸上とは異なる水中での歩行で、関節への負担を軽減し運動効果を高めます。また抵抗を利用し筋力を強化します。	運動不足解消 姿勢改善・筋力UP
ウェーブトレーニング	★★	ウェーブリングを使用し身体の緊張をほぐしたり筋肉強化をするプログラムです。日常で体幹を動かせるようにしていきます。	筋力UP・姿勢改善 体幹強化
水中健康体操	★★	水中歩行や泳ぐ動作など、水の特性を活かした様々な運動を行います。	運動不足解消 姿勢改善・筋力UP

膝腰が不安な方！楽しく水中運動をしたい方におススメ！

教室名	強度	内容	効果
笑涯元気アクア	★★～ ★★★★	転ばぬように！！元気に動き続ける為に！！身体の軸をしっかりさせて全身運動を行うプログラムです。	バランス感覚向上 筋力強化・心肺機能向上
かんたんアクア	★★	身体全身を使いリズムに合わせてながら楽しく動きます。膝・腰に痛みがあり、陸上での激しい運動が不安な方におススメのプログラムです。	心肺機能向上 姿勢改善・運動不足解消
ゆっくりアクア	★★	音楽に合わせて全身を使って楽しく動きながらバランス力の向上や筋力UPを行う運動のプログラムです。	筋力UP・ストレス解消 運動不足解消
お楽しみアクア	★★	水中の特性を生かしながら音楽に合わせて楽しく動きます。楽しく笑顔のこぼれるレッスンです。	心肺機能向上 ストレス解消・運動不足解消
ウェーブアクア	★★～ ★★★★	ウェーブリングを使用し、リズムに合わせて楽しく動き身体の緊張をほぐしていきます。肩周辺のリラックスに最適です。	心肺機能向上・姿勢改善 肩痛・膝痛の改善