

ご案内

令和5年度 10~12月 水中お散歩教室日程表

場 所 アクアパーク レジャープール（流水プール）

- ◆ 参加料 1回 400円（別途に利用料がかかります。）
回数券（11回分） 4,000円
※回数券は総合体育館のワンデイレッスン（旧 ワンコイン教室）との共通券となります。
総合体育館でも販売しています。

- ◆ 利用料 期間券もご利用になれます。
《 料 金 表 》

会 場	1 回 券	期 間 券
【アクアパーク】	〈 教室時間のみの料金です 〉	
	一 般 500円	50mプール (教室の時間に限り、レジャープールでも使用できます)
	65歳以上 500円	3ヶ月 6ヶ月
	中学生以下 250円	一般 5,850円 9,940円
	※券売機のボタン 「50mプール・教室」	中学生以下 2,930円 4,970円 65歳以上 2,930円 4,970円

- ◆ 入場方法 **1階インフォメーションにて**参加料（ワンデイレッスン回数券も可）とプール利用料を支払い（期間券の方は提示）参加者カードを渡し、ナンバーカードを受け取って下さい。
受け取ったナンバーカードはプールサイドに置いてある専用の箱の中に入れて下さい。

- ◆ その他
 - ◎持ち物・・・水着、水泳帽子、バスタオル
 - ◎プール利用上の注意
 - ・お化粧は、落としてからプールにお入りください。
 - ・水泳帽子を着用してください。
 - ・指輪、ピアス等貴金属は、はずしてください。
 - ・プールサイドヘタオルを持ってご入場ください。
 - ・アクアウォーキングシューズを利用する場合、着脱はプールサイドで行ってください。

教 室 名	日 程	
午後コース (月・水) 14:30~15:30 指導員 月：小林 水：小林	10月	2・4・11・16・18・23・25・30 ※9日は休講
	11月	1・6・8・13・15・20・22・27・29
	12月	4・6・11・13・18・20
ナイトコース (水・金) 19:00~20:00 指導員 水：米山 金：高嶋	10月	4・6・11・13・18・20・25・27
	11月	1・8・10・15・17・22・24・29 ※3日は休講
	12月	1・6・8・13・15・20・22

※1. 祝日は休講です。

水中運動とは？

水の特性（浮力、抵抗、水圧、水温、水流など）を利用した「安全」で「効果のある」運動です。

「浮力」

～痛みがあっても楽に～

肩まで水に入ると、体重は陸上の1/10。足腰への負担が少ないので痛みのある人でも楽に運動できます。

「抵抗」

～理想的な筋トレ～

陸上の約800倍の抵抗で筋トレの効果は抜群。さらに、強い人にも弱い人にも筋力に合わせた抵抗がかかるので、安全に運動できます。

「水温」

～脂肪がよく燃える～

水温は体温よりちょっと低め。そこで体を温めるためにエネルギーの消費もアップ。脂肪がよく燃えます。また、温水は筋肉の緊張をゆるめ、痛みを軽減し、関節の動きの範囲を改善し、ストレッチ効果を高めま

「水圧」

～心臓ラクラク～

全身に送られた血液が心臓に戻るのを水圧が手助けするので、呼吸もゼーゼーせず楽に運動できます。血液循環も良くなり血管のお掃除や足のむくみにも効果的です。また、胸が圧迫されることにより呼吸筋は刺激を受け、呼吸機能が改善されます。

水中歩行のポイント

- ◎姿勢・・・背筋を伸ばしまっすぐに立ちます。
(耳、肩、腰、足のくるぶしが一直線になるように)
- ◎視線・・・上下しないようにして前を見ます。
- ◎肩・・・力を抜いて楽にしましょう。
- ◎腰・・・反らない程度に伸ばし、ヒップを引き締めます。
- ◎かかと・・・前進する時には、かかと→つき足の裏→つま先の順に体重をかけていきます。
- ◎つま先・・・後進する時には、つま先→足の裏→かかとの順に体重をかけていきます。
- ◎呼吸・・・息は止めないようにします。
意識して「吐く」「吸う」をしましょう。
- ◎歩幅・・・水中歩行の場合には、陸上のエクササイズウォーキングより若干広く歩きます。

※水中歩行は競争ではありません。

効果や歩き方、歩幅、呼吸など色々考えながら、体の隅々まで使って歩くことを心がけましょう。

★水の中では知らないうちに汗をかいています。**水分補給**をしましょう。