

夏も本番！！みんなでアクア！！

# アクアエクササイズ

## 心肺機能の向上

水中では陸上運動よりも心肺機能を効率よく向上させることができます

## ヒザや腰の負担軽減

水の浮力を利用するため陸上では難しい動作も楽にすることができます。足腰に不安がある方も安心です！

## 消費エネルギーUP

水中では、体温維持や水の抵抗により、多くのエネルギー消費が期待できます！

アクアエクササイズは、水の4大特性を利用して運動することでカラダ全身に効果があります。顔を水につけることはないので、水嫌いな方も安心してご参加になれます。1ヶ月の中で4つのテーマをおこなうので、気になるテーマへご参加いただけます



担当講師 平林史子

高齢者体力づくり支援士  
音楽健康指導士資格保有

日程・内容(テーマ)	7月	8月	9月
水中ウォーキング+有酸素運動	1日	5日	2日
ヌードルを使用したエクササイズ+有酸素運動	8日	12日	9日
肩こり解消・背中すっきりエクササイズ+有酸素運動	15日	19日	23日
膝の安定性を保つエクササイズ+有酸素運動	22日	26日	30日

★時間 毎週月曜 13:30~14:30 (60分間)

★対象 成人 ★定員 15名

★受講料 ①8,800円/3ヶ月 ②3,300円/1ヶ月 ③1,000円/回

★持ち物 水着、水泳帽子、タオル、飲み物(ペットボトルまたは水筒)

★申込方法 施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えてお申込みください  
※講習開始日以降は受講料の全額をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます。

5月23日(木)~申込開始!! 電話でご予約できます!!

S-2406HF-0013



公益財団法人体力づくり指導協会

塩尻市大門1番町1-1

www.tairyoku.or.jp/

ニルスイ 塩尻

TEL.0263-54-3939

