

# 2024年度アクアプログラムのご案内

## 〇スケジュール〇

2024年4月～

都合によりプログラム、担当者が変更になることがあります

	月	火	水	木	金	土	日
10:00						10:40	
11:00						* 月替わり	
12:00		11:45 ウォーキング &アクア			11:40 アクアダンス	11:25 連続受講可	
		12:30			12:15 アクアトレーニング		
14:00	13:30 アクア45	<b>New!</b>	13:30 アクア30	13:30 アクア45	12:35		13:30 アクア45
15:00	14:15		14:00	14:15			14:15
19:00			19:10 アクア30	※祝日・休館日はお休みになります 但し、日曜日が祝日の場合は実施です			
20:00			19:40				

対象：  
三菱養和スポーツクラブ会員  
18歳以上の方(高校生を除く)

### 【月替わりプログラム】

4/7/10/1月	ウォーキング&アクア
5/8/11/2月	アクアダンス
6/9/12/3月	アクアシェイプ

水泳競技大会開催の為  
下記日程はお休みとなります

6月9日(日)  
12月8日(日)

- ※1 安全と運動効果を保つため身長150cm以上の方とさせていただきます
- ※2 データタイム会員の方がご利用いただけるプログラムは、平日18:00までのプログラムとなります。
- ※3 ナイトタイム会員の方がご利用いただけるプログラムは、水曜19:10からのプログラムのみとなります。
- ※4 金曜のプログラムは連続受講が可能です。

お問合せ 3917-1664(スイムコーチ室)

## 〇プログラム紹介〇

### ウォーキング&アクア

様々なウォーキングとアクアエクササイズの基本動作を行うクラスです。水中で様々な動作を行い、全身の筋肉をまんべんなく使用します。膝や腰に負担をかけずに運動したい方、にオススメです。

### アクアシェイプ

音楽に合わせて、全身を動かす有酸素運動に筋力トレーニングをプラスします。脂肪燃焼や筋力アップを目指す方にオススメです。

### アクア30・45

音楽に合わせて、シンプルな動作で全身を動かします。筋力、体力、バランス感覚の向上に最適なクラスです。

### アクアトレーニング

道具を使い、短時間で効率よく筋力トレーニングを行うクラスです。

### アクアダンス

数種類の基本動作を使い、振り付けを楽しみながらエクササイズします。効果的に脂肪を燃焼したい方にオススメです。

# 〇アクアビクスでの運動効果〇

## 抵抗

水の抵抗は三次元的な負荷となり、**負荷の強弱を自由自在に変えることが可能**な為、マイペースに運動が出来ます。手足を動かすスピードだけではなく、水に対して手の平などの動かす角度を変えることでも抵抗を調節できます。

## 水温

水の熱伝導率は空気の約27倍。水中では体熱が奪われます。そのため体温を一定に保とうとする生理機能が働きます。その為**脂肪燃焼を活発にし、エネルギー消費量が陸上にいるときよりも増大**します。



## 浮力

水中での体重は陸上の約10分の1。水には体全体を優しく保護してくれるクッション&**リラクゼーション効果**があります。陸上で運動をするよりも**膝や腰などの関節への負担が軽減**されます。

## 水圧

水圧により、水中では**自然な腹式呼吸**を生み出し**呼吸筋の強化**ができます。また水圧が身体の末梢からの血液循環を促し心臓へ戻りやすくするため、陸上よりも心臓に軽い負担で効果的な運動おこなえます。

## 〇ご参加のみなさんの声〇

これまでに「アクアプログラム」を実践した方々の生の声の一部です。  
※感想は個人の感想で効果・効用ではありません

ウエストの横と後ろなど普段意識できないところが絞れる。肩周りや背中周り、股関節周りが柔らかくなった。



陸上ではあがらない足が水中だと上がる！  
楽しい！！



気持ちよく運動が出来るし、音楽に合わせているので楽しく動ける！



血圧が下がった！  
腰痛も治って、体重が減ったので歩くのも楽になりました。



## 〇アクアプログラムご参加にあたって〇

- (1)アクアプログラムのご利用は、プールサイドに設置の署名簿にお名前をご記入のうえご参加ください。その際、定員満員およびレッスン開始後10分(ウォーミングアップ)以降は、体調不良の原因となりますので参加できませんので、予めご了承ください。
- (2)運動前にはご自分の体調チェックとして血圧を必ず測定し、調子の悪いときは運動を控えましょう。(ロッカールームで血圧を測定し、プリントされた「血圧測定用紙」を担当インストラクターにご提出ください。)
- (3)データイム会員の方がご利用いただけるプログラムは、平日18:00までのプログラムとなります。
- (4)ナイトタイム会員の方がご利用いただけるプログラムは、水曜19:10からのプログラムのみとなります。
- (5)体調が優れない場合や不安に思う事がありましたら、担当インストラクターにご相談ください。
- (6)その他ご不明な点がありましたら、お気軽にスタッフまでお尋ねください。

\*ご利用には「アクアメイト」への登録が必要です。(登録料1,150円/月)