

プール

にちじょう

日常プログラム

まいしゅう すいようび

じかん

ごご

10/29~11/26 毎週水曜日 時間:午後1:00~1:50

ぜんはん おんがく あ
◎前半は音楽に合わせてアクアビクス

こうはん どうぐ つか みず ていこう かん たいかん しげき
◎後半は道具を使い、水の抵抗を感じながら体幹を刺激します！



がつ にち
①10月29日

アクアヌードル

ほそなが やわ ぼう しず
細長く柔らかい棒です 沈める
なが みず ていこう か
長さで水の抵抗が変わるので
じぶん あ ふか
自分に合った負荷でチャレンジ！

がつ にち
②11月5日

アクアダンベル

プラスチックのダンベルです
かんせつ ま の うで じょうげ
関節の曲げ伸ばしや腕の上下
うんどう かたまわ
運動で肩回りをほぐします！

がつ にち
③11月12日

パドビーエイト

あな あ ばん
穴の開いたビート板です
つか お ひ
掴んで押したり引いたりします
なみ た りよく かぎ
波が立つのでバランス力が鍵
です！

がつ にち
④11月19日

アクアグローブ

みず
水かきのついたグローブです
て ひら みず ていこう かん にんぎょ
手の平で水の抵抗を感じて人魚
なみ み まか
のように波に身を任せましょう

がつ にち
⑤11月26日

パドビーエイト&ヌードル

どうぐ ど
2つの道具のいいとこ取り！
ぜんしん き うんどう
全身に効く！運動をします

みず とくせい い
水の特徴を活かした
たの
楽しいプログラムです
うんどうがそく かいしょう
運動不足の解消に！
ひごろ はっさん
日頃のストレス発散に！
みなさま ま
皆様をお待ちしています♪