

プール

にちじょう

日常プログラム

まいしゅう きんようび じかん ごご

1/9~2/6 毎週金曜日 時間:午後1:00~1:50

- 音楽に合わせたアクアビクスで、身体をほぐします♪
- 道具を使い水の抵抗を感じながら、身体を動かすトレーニングを行います！

①1月9日 アクアヌードル

発泡スチロール製の柔らかい棒です。水中の抵抗を利用して全身をバランスよく鍛えることができます！

②1月16日 アクアダンベル

プラスチックの水中ダンベルを浮力と水の抵抗を利用して身体の引き締めやシェイプアップを目指しましょう！

③1月23日 パドビーエイト

穴の開いたビート板です。掴んで押したり引いたり波が立つのを楽しみながらトレーニングしましょう！

④1月30日 アクアグローブ

水かきのついたグローブです。水の抵抗が強くなり運動効果がアップします！

⑤2月6日 パドビーエイト&ヌードル

2つの道具のいいとこ取り！全身に効く！運動します

水の特性を活かした楽しいプログラムです運動不足の解消に！日頃のストレス発散に！皆様をお待ちしています♪