

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

- おんがく あ からだ  
・ 音楽に合わせたアクアビクスで、身体をほぐします♪
- どうぐ つか みず ていこう かん からだ うご おこな  
・ 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！

がつ にち  
①1月9日

## アクアヌードル

はっぼう せい やわ ぼう  
発泡スチロール製の柔らかい棒で  
すいちゅう ていこう りよう ぜんしん  
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！

がつ にち  
②1月16日

## アクアダンベル

すいちゅう  
プラスチックの水中ダンベルを  
ふりよく みず ていこう  
使います。浮力と水の抵抗を  
りよう からだ ひ し  
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！

がつ にち  
③1月23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  
なみ た たの  
波が立つのを楽しみながら  
トレーニングしましょう！

がつ にち  
④1月30日

## アクアグローブ

みず  
水かきのついたグローブです。  
みず ていこう つよ  
水の抵抗が強くなり  
うんどうこうか  
運動効果がアップします！

がつ にち  
⑤2月6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ろ取り！  
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♪