

水中エクササイズプログラム一覧

プログラム名	曜日	時間	運動強度	レッスン内容
AQUA ZUMBA®	火	14:00~15:00	★★	ZUMBA®プログラムを水の中でも効果的に楽しむように創られたアクアプログラムです。
	木	19:30~20:30		
水中運動①	火	19:30~20:30	★	水の抵抗を感じながら色々な動きにスピードの変化をつけることで筋力アップが期待できます。
水中運動②	木	13:30~14:30	★	プールの中でカラダを上手く動かして、脂肪燃焼や柔軟性維持の向上を目的とします。
水中運動③	水	19:30~20:30	★★	
水中運動④	土	19:30~20:30	★★	関節への負担を軽減しつつ、筋力アップや体力向上、柔軟性向上、転倒予防、運動不足解消などの効果が期待できます。
水中ウォーキング ①	水	13:30~14:30	★	水の抵抗を感じながら水中を歩くことでバランス感覚や柔軟性の向上が期待できます。
水中ウォーキング ③	金	13:30~14:30	★★	水の抵抗を感じながら色々な動きにスピードの変化をつける事で肩こりや腰痛の予防を目的とします。
水中ウォーキング ④	日	9:00~10:00	★★	道具を使うことで、水の特性を最大限に生かしながら心肺、持久力、筋力、瞬発力、バランス能力など様々な運動効果が期待できます。

【注意事項】

- ① 先着順の受付となります。お電話での申し込みはできません。
- ② 5人に満たないクラスは開催いたしません。
- ③ 一度お申込みいただくと、令和8年3月分まで継続して参加できます。
- ④ 複数のクラスをお申込みいただけますが、各々月会費がかかりますのでご注意ください。
- ⑤ 休会制度はございません。また、月の途中でクラスを変更することはできません。
- ⑥ 券売機は10,000円札、5,000円札は使えません。ご了承ください。
- ⑦ ひたち野うしく小学校プール利用に際して、施設利用登録が必要となります。
- ⑧ 教室開催時間以外の利用をする場合は、通常通り利用料金をいただきます。
- ⑨ クラスの内容は変更になる場合がございます。