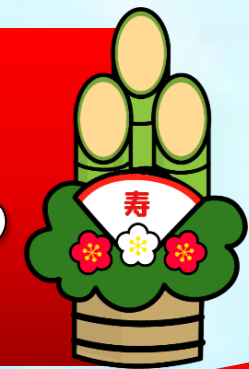


新春

アクアイベント



お正月太り☹️…運動不足解消!!

みんなで楽しく♪♪アクアビクス👏 ('w'👏)

初心者の方も大歓迎!

インストラクター presenter



牧 志津佳



山元 未来



草野 蓮



中嶋 吉比古



日時



2024年1月8日(月)

14:00~14:45 45分レッスン

定員: 30名 定員になり次第締切

受付: 1Fフロント 12/22(金)~

参加費: 0円 (お年玉イベント)



痩せにくい

運動不足
ってわかってる。

筋肉つけて
美bodyへ!

むくみが
とれない

いらいら
しやすい

ひざが痛い

水中運動は、
効率的です!

水泳や
アクアビクスを
おすすめします!

Point1: 浮力

肩まで入ると足にかかる重力は陸上と比較すると10分の1。関節の負担が少なく安全にトレーニングができます。

Point2: 水圧

血行を促進する為むくみや冷え性の改善効果があり、心肺機能も向上させてくれます。

Point3: 抵抗

水中では重力から解放されるのでバランスよく筋肉が鍛えられます。とくに、インナーマッスルが鍛えられバランス感覚向上します。

Point4: 水温

空気中よりも27倍早く熱が奪われ体温を保とうし、自律神経が活性化され体温調節機能も向上。陸上よりも4倍カロリー消費が出来ます。