

総合体育館の教室 【アクアシェイプ】 【熟年水中運動】

コース名（対象）	曜日	開始時間	終了時間	日程	定員（抽選）	費用	
③アクアシェイプ（一般）	木	11時00分	11時50分	平成31年1月17日～3月14日 （計9回）	30人	3,690	円
熟年水中運動	水	14時10分	15時10分	平成31年1月16日～3月20日 （10回）	各20人	4,100	円
	木			平成31年1月17日～3月14日 （計9回）		3,690	

※一般＝高校生相当以上の方。時間は50分。

内容：アクアシェイプは基本動作にプラスして、二の腕・お腹まわり・太ももに重点を置きシェイプアップを目的とした運動です。息を上げた運動のため、プールの中で汗をかくことを実感できます。

内容：熟年水中運動は、運動不足の解消・心肺機能の増進・血流がよくなりストレスからの開放・ホルモンバランスの効果・体温調節機能アップにより寒さに強くなり風邪を引きにくい体質効果につながります。