

アクアプログラム 無料体験

1. 開催日 2023年6月20日(火)～25日(日)
2. 対象者 三菱会員・データイム会員・ナイトタイム会員・フルタイム会員
当日プールに来ていただいた方、どなたでも無料で参加可能です！※お一人様2回まで
※安全と運動効果を保つ為、身長150cm以上の方とさせていただきます。
※データイム会員の方がご利用いただけるプログラムは、平日18:00までのプログラムとなります。
※ナイトタイム会員の方がご利用いただけるプログラムは、水曜日19:10～19:40のプログラムのみとなります。
3. 募集人数 各プログラム40名まで(全体定員) 先着順
4. 申し込み 参加を希望される方は、レッスン開始10分前に直接プールサイドへお集まりください。レッスン開始10分を過ぎますと参加できませんのでご注意ください。
5. スケジュール

曜日	時間	内容
火	11:45～12:30	ウォーキング&アクア
水	13:30～14:00	アクア30
	19:10～19:40	アクア30
木	13:30～14:15	アクア45
金	11:40～12:10	アクアダンス
	12:15～12:35	アクアトレーニング
土	10:40～11:25	週替わり(アクアシェイプ)
日	13:30～14:15	アクア45



連続受講可能

6. 効果
 - ◆ 膝・腰の負担が少ない!
 - 水中でのジャンプは、陸上と比べると関節への負担が軽減される為、肥満や関節に悩みを抱える人でも運動することができます。
 - ◆ 筋力トレーニング
 - アクアの基本動作は、ウォーキング・ジャンピング・スクワット・腕の開閉などです。
「一人で行う単純な運動は長続きしない」という方にオススメです！
 - ◆ 気分爽快★
 - 「今日は30分歩こう」と決意したけれど、20分で飽きてしまった…という経験はありませんか？
アクアプログラムならば、インストラクターや他の人たちと一緒に多くの動きを行えるので、楽しく飽きずに運動できます。
 - 水に浮くと体の力が抜けて、リラックス効果が得られます。
 - 音楽に合わせて楽しく行えます♪
 - ◆ 水泳未経験者OK◎
 - 「泳ぐのが苦手」「水に顔をつけられない」という方でも安心してできる運動です。

プログラム内容については、館内設置の「2023年度アクアプログラムのご案内」をご覧ください。
その他ご不明な点がありましたらお気軽にスタッフまでお尋ねください。