

大仙市神岡 **B&G** 海洋センターで今年度も開催！

リフレッシュ♪

レディース

水中運動教室

カラダイキイキ♪

日時

7/7・14・21 毎週水曜 計3回

19:00～20:30

- 対象 / 市内在住の女性
- 講師 / 人気講師の三浦敬樹さん（健康運動指導士）
- 受講料 / 無料！みんなで健康/健幸になりましょう♪
- 申込み / 神岡中央公民館へ電話又はメールでお申込下さい(7/6 正午まで)



TEL : 0187-72-2501 E-Mail : km-kyoiku@city.daisen.lg.jp

(※メールの件名「レディース水中運動教室」、連絡事項①氏名、②住所、③連絡先)

1. 水は気持ちがいい！ 「水温」
水中では開放感があり、リラックスして運動でき、ストレスが開放されます。
2. 水中運動は全身運動！ 「抵抗」
水の抵抗は全ての方向に働くため、全身をバランスよく鍛えることができます。
3. 水中では重力から開放される！ 「浮力」
水の中では浮力が働き、腰や膝などに負担をかけず運動することができます。
4. 深すぎず浅すぎない水深が体にいい！ 「水圧」
水圧により強く体を締めつけるため、血液の循環がよくなり、心肺機能も高まります。

～ 参加された方の声より ～

- 先生の説明が大変丁寧で、参考かつ勉強になりましたし、非常に楽しい♪♪
- 水中で体を動かすことの心地よさを知り、毎日風呂の中でも実践しています！
- 水中だと関節の動きも楽で、負担が少なく運動することができました♪
- ぷかぷか浮いたりもして楽しかったです♪プールにも通いたいです！