

にちじょう

プール

# 日常プログラム



6/27~7/25 毎週木曜日 時間:午後1:00~1:50

◎前半は音楽に合わせてアクアビクス

◎後半は道具を使い、水の抵抗を感じながら体幹を刺激します!



6月27日

### アクアヌードル

細長く柔らかい棒です 沈める  
長さで水の抵抗が変わるので  
自分に合った負荷でチャレンジ!

7月4日

### アクアダンベル

プラスチックのダンベルです  
関節の曲げ伸ばしや腕の上下  
運動で肩回りをほぐします!

7月11日

### パドビーエイト

穴の開いたビート板です  
掴んで押したり引いたりします  
波が立つのでバランス力が  
鍵です!

7月18日

### アクアグローブ

水かきのついたグローブです  
手の平で水の抵抗を感じて人魚  
のように波に身を任せましょう

7月25日

### パドビーエイト&ヌードル

2つの道具のいいとこ取り!  
全身に効く!運動をします

水の特性を活かした

楽しいプログラムです  
運動不足の解消に!

日頃のストレス発散に!

皆様をお待ちしています♪