

にちじょう

プール

日常プログラム



まいしゅう すいようび じかん ごご
10/2~11/6 毎週水曜日 時間:午後1:00~1:50

ぜんはん おんがく あ
◎前半は音楽に合わせてアクアビクス

こうはん どうぐ つか みず ていこう かん たいかん しげき
◎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!



がつ にち
①10月2日

アクアヌードル

ほそなが やわ ぼう しず
細長く柔らかい棒です 沈める
なが みず ていこう か
長さで水の抵抗が変わるので
じぶん あ ふか
自分に合った負荷でチャレンジ!



がつ にち
②10月9日

アクアダンベル

プラスチックのダンベルです
かんせつ ま の うで じょうげ
関節の曲げ伸ばしや腕の上下
うんどう かたまわ
運動で肩回りをほぐします!



がつ にち
③10月23日

パドビーエイト

あな あ ばん
穴の開いたビート板です
つか お ひ
掴んで押したり引いたりします
なみ た りょく
波が立つのでバランス力が
かぎ
鍵です!



がつ にち
④10月30日

アクアグローブ

みず
水かきのついたグローブです
て ひら みず ていこう かん にんぎょ
手の平で水の抵抗を感じて人魚
なみ み まか
のように波に身を任せましょう



がつ にち
⑤11月6日

パドビーエイト&ヌードル

どうぐ ど
2つの道具のいいとこ取り!
ぜんしん き うんどう
全身に効く!運動をします



みず とくせい い
水の特性を活かした

たの
楽しいプログラムです
うんどうぶそく かいしょう
運動不足の解消に!
ひごろ はっさん
日頃のストレス発散に!
みなさま ま
皆様をお待ちしています♪