

にちじょう

プール

# 日常プログラム



まいしゅう きんようび じかん ごご  
1/10~2/7 毎週金曜日 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  
①1月10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  
②1月17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 うて 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  
③1月24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  
④1月31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  
⑤2月7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♪