

泳げなくても大丈夫!!!

下條村水中運動教室

参加者募集

足腰の強化、運動不足の改善、心身のリフレッシュに
温水プールで1年中快適に運動が可能!
体験無料!お気軽に申し込みを!

教室紹介

運動強度を ☆弱、☆☆中、☆☆☆強 の三段階で表しています。

<概ね65歳以上の方向け>

◇カラダ改善水中運動① 運動強度 ☆ 弱

・実施日：水曜日 ・時間：10:00~11:00

・内容：水の抵抗を利用した水中での運動
腰痛、膝痛、関節痛の改善に!

◇カラダ改善水中運動② 運動強度 ☆ 弱

・実施日：水曜日 ・時間：13:30~14:20

“福祉バスの運行について”
○カラダ改善水中運動①
陽阜方面 ⇒ いきいきらんど (9:46着)
○カラダ改善水中運動②
陸沢方面 ⇒ いきいきらんど (13:05着)

◎こんな方におすすめ! → 足腰に不安がある、運動不足を感じている、気軽に運動が
※上の2教室については内容等に差はありません。 したい!

<一般成人 ~ 概ね65歳以下の方向け>

◇シェイプアップアクア 運動強度 ☆☆☆ 強

・実施日：月曜日 ・時間：19:20~20:10 ・内容：水中での全身運動(強め)

◎こんな方におすすめ! → 減量(ダイエット)をしたい、運動不足を感じている
思い切り身体を動かしたい!

◇アクアエクササイズ①、② 運動強度 ☆☆ 中

・実施日：水曜日(2教室) ・時間：①18:30~19:20 ②20:00~20:50
・内容：水中での全身運動

◎こんな方におすすめ! → 運動習慣を持ちたい、気軽に運動をしたい
身体も心もリフレッシュしたい!

◇アクアエクササイズ③

運動強度 ☆☆☆ 中

・実施日：土曜日 ・時間：19:20～20:10 ・内容：水中での全身運動

◎こんな方におすすめ！ → 運動習慣を持ちたい、気軽に運動をしたい
身体も心もリフレッシュしたい！

<水中運動のメリット>



◎泳げない方でも楽しめます！

泳ぐわけではありません、泳ぎが苦手という方でも気軽に運動を楽しめます。
水中運動は、陸上での運動よりも足腰への負担がかかりにくいとされています。

◎それぞれのレベルに合わせた負荷の設定が可能です

自分が出した力が負荷になります ⇒ 運動の負荷(強さ)は自分で調節可能！

<水中運動4つのポイント>

ポイント① 必要な物は？ → ◎水着 ◎キャップ ◎タオル この3点があれば始められます！
※水着等の購入も可能です。お気軽にご相談ください。

ポイント② 教室の回数は？ → 11回/3ヶ月 (4～6月・7～9月・10～12月・1～3月)
※利用は最短3ヶ月から可能です

ポイント③ 自分にあったコースがわからない → 体験は無料です！まずはお気軽に体験の申し込みを！！

ポイント④ 利用料金は？ → 下條村民：5,500円/11回 (1回当たり500円)
他町村在住の方：8,800円/11回 (1回当たり800円)

※1年間継続利用された方にはキャッシュバックがあります

<施設の紹介>



温水プール

深さ： 1.3m (調節可能)

長さ： 17m

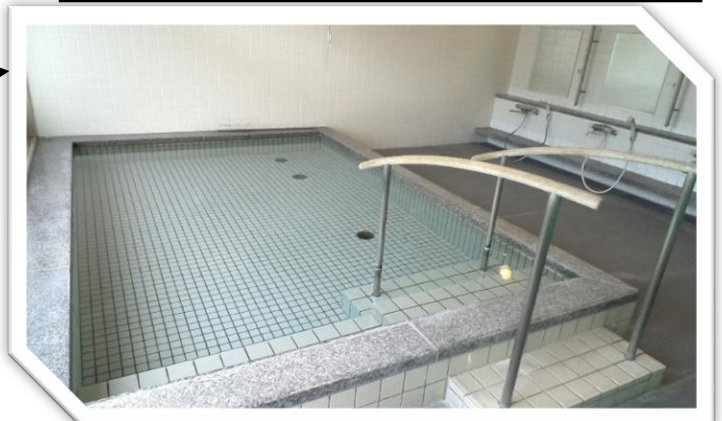
水温： 32～33℃

→通常のプールに加えて歩行浴プールも完備！

階段もあるので歩いて入水できます。

風呂 (男女それぞれあります)

→水中運動の後には
疲れた身体をお風呂で
リラックス！



◇お申込み・お問い合わせは、役場福祉課(27-1231)までお願いします◇