



水中で無理なく、楽しく、全身運動

ミラクルアクアスプラッシュ



泳げなくても大丈夫!
水の抵抗で効果的な筋力アップと
脂肪燃焼を促進します!



音楽に合わせて楽しく水中エクササイズ

ノリのよい音楽が流れる中、リズムに合わせて全身運動を行う「ミラクルアクアスプラッシュ」。前半は、浮力のある棒状のアイテム「アクアポール」を持ちながら歩く、結んで水中に沈めてまたく、座るといった多彩な使い方でお体を動かします。水中のため、腰や膝に負担がかかりにくく、自分のペースで無理なく取り組めるのが魅力です。

「70代の方も元気に参加されています。床の上で行うエアロビクスと同じくらい脂肪を燃焼するので、ダイエットやシェイプアップにもぴったりですね」とKEI先生。水圧が全身にまんべんなく掛かることでしなやかな筋肉がつくため、筋力トレーニングをしたい男性にもおすすめです。

季節の変わり目や夏バテに強い体づくりにも

休憩を挟んで、後半はリズムに合わせて水中ダンス、最後は再びアクアポールを使ってぶかぶか浮きながらリラックスして終了です。「気持ちよかった」「今日もよく眠れるわ」と笑顔で帰っていく生徒さん。以前はあまり腕が上がりなかつたけれど、通っているうちに手足がよく動くようになった方もいらっしゃるそうです。長く続けている生徒さんが多いので、KEI先生は音楽や動きを変えてマンネリ化しないように工夫しています。「水中でもしっかり汗をかき、体の中からあたたまるので代謝が良くなります。これからの時期、夏バテしにくい体づくりにも適していますよ」と教えてくださいました。無料体験も実施しているのでぜひお問い合わせください。

〈●●系〉運動強度★★★★

開講日 毎週木曜日 / 12:30~13:20(50分)

受講料 1ヶ月(4回)6,804円 / 月

プロフィール

講師: KEI

資格: ヨーガインストラクター

FTPピラティスインストラクター・健康運動指導士



ヨガのほか、アクアビクス、エアロビクス、ピラティスも指導。自治体からの依頼でシルバー教室でも体操を教えています。わかりやすく、ていねいなレッスンを心がけているそうです。

枚方スイミングスクール生駒校 アクアプログラムは泳げなくても参加できます

スイミングスクールのご案内

レディースビューティー スイミング	初心者OK!レベルに応じた指導で基本4泳法取得を目指します。	月・木10:00~11:00 水・金12:45~13:45
リフレッシュスイミング	日頃のストレスや運動不足の解消を目的に楽しく泳ぎましょう。	月12:45~13:45、19:00~20:00、 木11:15~12:15、19:00~20:00、 土13:30~14:30
水中ウォーキング	音楽に合わせて水中を歩きます。腰や膝に負担がかからずとっても安心。	月・水・金11:15~12:15
ナイスミドル スイミング	50才以上の方が対象。ゆっくり楽しく体力作りに励みましょう。	金14:00~15:00
シェイプアップ スイミング	水中歩行と水泳で楽しくシェイプアップしましょう。	金10:00~11:00
腰痛・肩こり予防 スイミング	腰痛・肩こりのストレッチをしてから、クロール・水泳で全身運動を行います。	月14:00~15:00
初心者スイミング	泳げない、水が苦手な方を対象に、一から丁寧に指導します。目指せクロール背泳!	火14:00~15:00 水10:00~11:00

1レッスン週1回(月4回) 6,804円 2レッスンチョイス 9,072円 以降+2,268円で1レッスンチョイス!



無料体験
実施中!
お一人様一回まで

生駒フィットネスクラブ

入会応援キャンペーン! 先着20名様限定!

初期登録料 5,400円(税込) **0円** | 事務手数料 3,240円(税込) **0円** | 初月月会費 **0円**

無料体験実施中! お電話でお気軽にお問い合わせください。

キャンペーンでの入会後、3ヶ月間の継続が必要になります。それ以前に退会される場合は、初期登録料、事務手数料、割引会費との差額等ご清算が必要です。本キャンペーンはフィットネスクラブのみ適用されます。

