

OPEN!

## 南那須B&G海洋センター

# 水中運動教室のご案内

水中運動は、陸上で運動するよりも足腰への負担が少なく、  
少しの動作でも大きな運動効果が期待できます。  
水中運動を通して体力向上と健康な身体作りをしましょう！！

### 対象者

20歳以上の男女  
(定員：20名) ※応募多数の場合抽選

### 日程

6月 5日、7日、12日、14日  
19日、21日、26日、28日  
(毎週水・金曜日 全8回)

### 時間

1回あたり 60分 (途中休憩含む)  
※14:30~15:30

### 場所

南那須B&G海洋センター プール  
〒321-0521 那須烏山市岩子170

### 内容

ウォーキングを中心に関節をほぐす運動  
肩こり・腰痛予防運動

### 参加費

3,000円  
参加費は初回6月5日(水)に受付でお支払いください

5月29日(水) ✕切

### 持ち物

水着、水泳帽子、タオル、飲み物

### ?水中運動の効果とは?

- ①全身が鍛えられます  
・水の抵抗により運動量大!  
陸上と比べて最大28倍も!
- ②膝・腰・関節への負担少  
・浮力で体重は陸上の  
10分の1になります!
- ③心臓への負担も少ない  
・足先にもっとも水圧が  
かかるため、血液は  
楽に心臓に戻ります!
- ④陸上よりたくさん  
エネルギーを消費  
・水温が体温より低いため、  
身体が体温を維持しようと  
してエネルギーを消費!
- ⑤無理なくトレーニング  
・筋肉痛が少なく、その人に  
応じた筋力強化できます!
- ⑥リラックス効果  
・浮力で緊張がほぐれ、  
水流でマッサージ!



お問合せ先：生涯学習課スポーツ振興グループ  
TEL：0287-88-6223

きりと

きりと

## 水中運動教室 参加申込書

5月29日(水)まで

住 所 那須烏山市

参加歴 回目

フリガナ  
氏 名

性 別 男・女

生年月日 年 月 日 ( 歳)

電話番号

### 【誓約書】

2019年5月 日

上記教室の参加にあたり、万が一事故等が発生した場合は、自己責任として処理することを誓約いたします。

