

本講座は杉並保健所との運動サポーター協定によるものです。スポーツハイツはプラス10分の運動を応援しています。

「アクアエクササイズ」4回講座

運動不足や脂肪燃焼効果におすすめの有酸素運動（プール）です。

関節に負担をかけず全身運動しましょう。

日程：5/7. 14. 21. 28 (全火曜)

当日開場受付 午前 12:45～ 体調チェック・着替え

午後 13:15～14:15 初回7日のみ 12時30分集合

講師：健康運動指導士・JSCA 公認アクアフィットネス上級インストラクター

大方 ことみ

対象：プールで運動ができる方

募集：10名

参加費：6,480円（税込） ※申込後の返金はいたしません

持ち物：水着・タオル・キャップ・水分補給飲料など

お問合せ：スポーツハイツ フロント ☎ 03-3316-9981

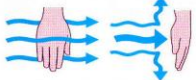
泳げなくても大丈夫です!!

水平運動から直立運動

水中運動には陸上運動と比較して次ぎのような利点があります

等速性筋収縮運動のため、動かす速度によって負荷が増大します。筋力強化が可能です。このように、筋力強化が必要としないので、男女誰でも手軽に運動量を確保することができます。

抵抗



水中では熱伝導率は、空気中の約23倍、水中では体温が激しく奪われるため熱生産反応を起しエネルギー消費量は30%増大します。その結果、皮膚の体温調節機能が向上します。ゆっくりにした動きでエネルギー消費量が大きいため効率的なフィットネス運動をすることができま

水温



水中では「浮力が働くため、足首や膝、腰などの関節にあまり負担がかかりません。肩まで沈んで立った状態で、体重は陸上の10分の1程度に軽減されます。また、陸上で使っていた筋肉の使い方とは異なるため、上では大腿部を引き上げることが出来ませんが、水中では浮力によって力が加わりやすくなり、水中では浮力によって軽く動作することが出来ます。従って逆にとどろき動作は、陸上では重たさを感じるために力を要しますが、水中では抵抗があるために力を要しません。

浮力



水圧



浮力や水圧のある水中は、とても、からだにやさしい環境

水の特性と効果



永福町駅 ■ 中野行き「方南町」バス下車 徒歩7分
 ■ 新宿行き「方南町」バス下車 徒歩7分
 ■ 佼成病院行き「佼成病院」バス下車 徒歩5分
 高円寺駅南口 ■ 佼成病院行き「堀ノ内二丁目」バス下車 徒歩3分
 阿佐ヶ谷駅 ■ 渋谷行き「堀ノ内二丁目」バス下車 徒歩3分
 方南町駅 ■ 地下鉄丸の内線「方南町」駅 徒歩7分

※駐車場は ございません。

至 高円寺・阿佐ヶ谷
 堀ノ内2丁目 新佼成病院
 消防署
 環七通り
 至 中野
 善福寺川
 泉南中学校 大光不動産
 ブックオフ
 河北リハビリ病院
 佐藤文具
 大宮八幡入口
 サミット
 方南町
 地下鉄方南町駅 (環七方面)
 永福町駅

スポーツハイツ
 SPORTS HEIGHTS
 営業時間/平日 10:00~22:00
 日・祝 10:00~20:00
 〒166-0013 杉並区堀ノ内2-6-21 TEL: 03-3316-9981