

## 教室名

## 「浮き浮き水中ウォーキング」「グッド楽健康トレーニング」

## 地図 会場：AFASスワ



## 特徴

## 【浮き浮き水中ウォーキング】

浮力を利用して、水中ウォーキングなどしっかりトレーニング

## 【グット楽健康トレーニング】

体操と筋トレを集中的に行う

## 先生からのコメント

## 【浮き浮き水中ウォーキング】

水中歩行にて、足腰をトレーニングし、簡単な水泳・バタ足、浮き身などを行い、全身しっかり水中で運動を行っています。水中で運動を行うことで、浮力で体への負荷が減り、水の抵抗で筋力を鍛えていきます。



## 【グッド楽健康トレーニング】

ストレッチ・脳能刺激体操を行い、リペアマシン(簡単動作のマシン)を使用し、全身しっかり筋力アップをしながらトレーニングを行っています。各マシンはそれぞれの筋肉に効くようにできているので、マシンを使用したことない方でもしっかり筋肉を鍛えることができます。