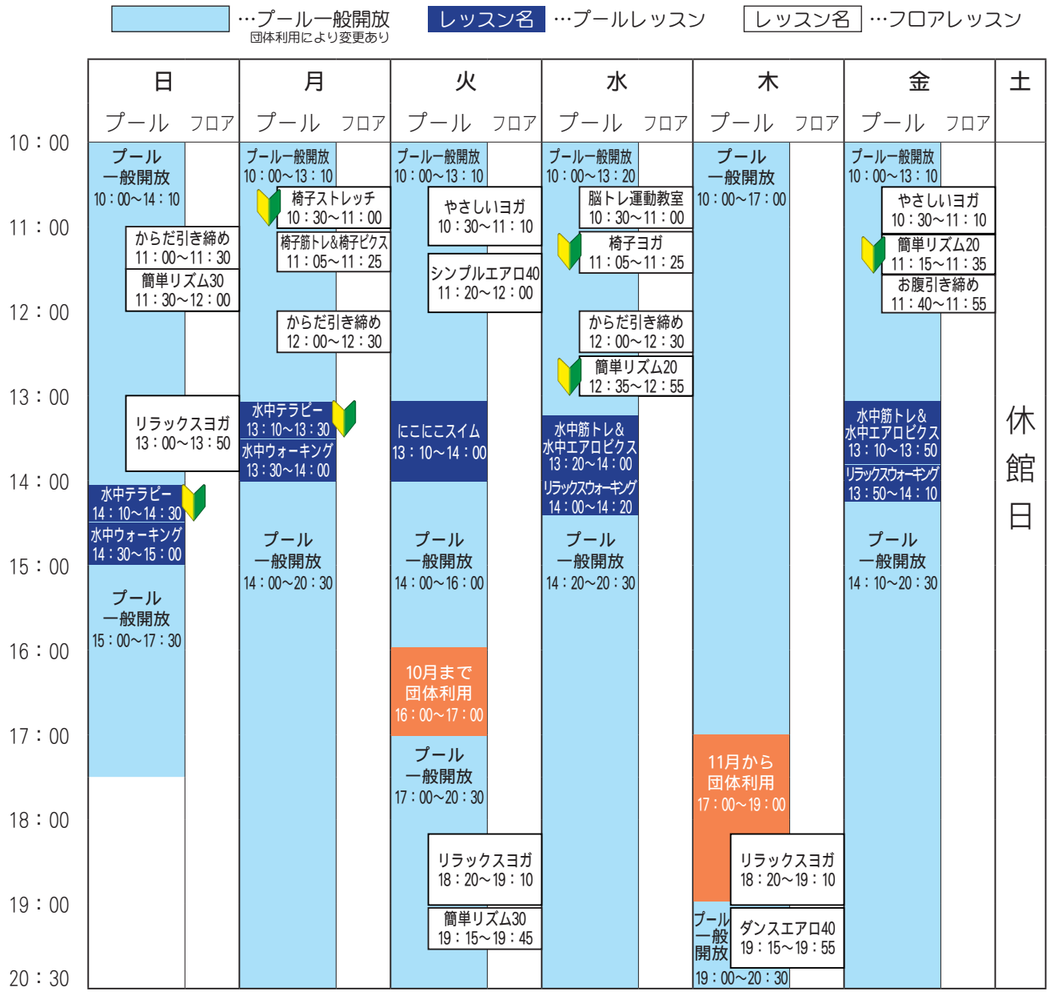
りふれ運動指導室

第３期レッスンプログラム

期間：10月１日(水)～12月24日(水)



夏の疲労蓄積“秋バテ”対策に！水中ウォーキング

秋になり気温が下がって過ごしやすい季節になりましたが、夏の間にため込んだ疲労は一気に表面化します。疲労回復のポイントは「睡眠」「食事」「運動」です。運動なんて余計に疲れそうと思うかもしれませんが、軽い運動は血流を促進し、疲労回復に効果的です。お勧めはプールでの有酸素運動「水中ウォーキング」です。関節への負担を軽減しながら、筋力強化やダイエット効果、血行促進などの多くの健康効果が期待できるエクササイズです。また運動は深い睡眠の質を向上させるともいわれています。“秋バテ”対策に水中運動をぜひ取り入れてみてください！

楽しい運動で健康を手に入れよう！

初心者から運動好きな方まで、満足できるプログラム♪

有酸素運動

酸素とともに体内の糖質や脂質をエネルギー源として使い脂肪燃焼！
ダイエットや生活習慣病の予防・改善の効果大！

- 簡単リズム(20分)　水曜日 12:35～12:55　金曜日 11:15～11:35
- 簡単リズム(30分)　日曜日 11:30～12:00　火曜日 19:15～19:45
- シンプルエアロ(40分)　火曜日 11:20～12:00
- ダンスエアロ(40分)　木曜日 19:15～19:55

ヨガ

呼吸に合わせてゆったり動くことで呼吸を深め、心身をリラックスさせます。
血流が良くなることで疲労回復効果も期待できます。

- 椅子ヨガ(20分)　水曜日 11:05～11:25　＊椅子に座ったまま行います
- やさしいヨガ(40分)　火・金曜日 10:30～11:10
- リラックスヨガ(50分)　日曜日 13:00～13:50　火・木曜日 18:20～19:10

水中運動

水の浮力によって関節への負担を減らしながらできるプログラムです。
水の抵抗を調整し、体を鍛えることができます。

- 水中テラピー(20分)　日曜日 14:10～14:30　月曜日 13:10～13:30
- リラックスウォーキング(20分)　水曜日 14:00～14:20　金曜日 13:50～14:10
- 水中ウォーキング(30分)　日曜日 14:30～15:00　月曜日 13:30～14:00
- 水中筋トレ&エアロビクス(40分)　水曜日 13:20～14:00　金曜日 13:10～13:50
- にこにこスイム(50分)　火曜日 13:10～14:00

椅子体操

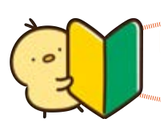
椅子の支えを利用するため、足腰に自信がない方も挑戦しやすいプログラムです。
運動不足を感じている方にもオススメ！

- 脳トレ運動教室(30分)　水曜日 10:30～11:00
- 椅子ストレッチ(30分)　月曜日 10:30～11:00
- 椅子筋トレ＆椅子ビクス(20分)　月曜日 11:05～11:25

からだ引き締め お腹引き締め

ストレッチでからだをほぐした後、お腹・お尻を中心に筋トレを行い、からだをすっきりさせます。

- からだ引き締め(30分)　日曜日 11:00～11:30　月・水曜日 12:00～12:30
- お腹引き締め(15分)　金曜日 11:40～11:55



の付いたプログラムは、初めての方も安心して参加できます。

- **場所**：総合保健福祉センターりふれ　三世代交流室・プール
- **対象**：16歳以上（中学生以下は保護者同伴の場合のみ利用可能です。事前にご相談ください。）
  ＊循環器などの疾患や怪我のある方はご相談ください。状況によっては医師の指示書が必要です。
- **料金**：入館料のみ（健康ポイントカードが使えます）
- **問合先**：りふれ運動指導室（☎82-5555）