

水中ウォーキング教室とは

水中ウォーキング教室は、身体に大きな負担をかけない水中運動を、25mプールを使用して、みんなで楽しみながら実施いたします。

音楽に合わせたリズム運動や簡単なゲームなども取り入れながら、無理せず体力の向上を図る事が出来ます。

主なメニュー

- ・歩きの基本
- ・フロントウォーキング
- ・バックウォーキング
- ・サイドウォーキング
- ・両手を大きく振って
- ・身体をねじりながら
- ・肩をまわしながら
- ・ももを上げて
- ・グーチョキパーしながら
- ・ペアやグループになつてのウォーキング
- ・テンポやリズムを変えながら
- ・カラーボールやヌーボーを使って
- ・ビート板を使って負荷をかけて
- ・その他

10日間の教室の中で、上記のメニューやその他の練習も実施いたします。また、年間を通していろいろな先生が担当しますので、さまざまな指導が受けられます。

楽しみながら上達したい方。ぜひお待ちしております！