

泳げなくても大丈夫!!! 下條村水中運動教室

参加者募集

足腰の強化、運動不足の改善、心身のリフレッシュに

温水プールで1年中快適に運動が可能！

教室紹介

運動強度を ☆弱、☆☆中 の二段階で表しています。

<概ね65歳以上の方向け>

◇カラダ改善水中運動① 運動強度 ☆弱

・実施日：水曜日 ・時間：10:00～11:00

◇カラダ改善水中運動② 運動強度 ☆弱

・実施日：水曜日 ・時間：13:30～14:20

・内容：水の抵抗を利用した水中での運動

“村民バスの運行について”

○カラダ改善水中運動①

陽阜方面 ⇒ いきいきらんど(9:46着)

○カラダ改善水中運動②

睦沢方面 ⇒ いきいきらんど(13:05着)

◎こんな方におすすめ！

足腰に不安がある、運動不足を感じている、気軽に運動がしたい！

※上の2教室については内容等に差はありません。

<一般成人 から 概ね65歳以下の方向け>

◇ アクアエクササイズ① 運動強度 ☆☆☆ 中

(男性参加者が多いです)

・実施日：月曜日 ・時間：19:20～20:10

・内容：水中での全身運動

◇ アクアエクササイズ② 運動強度 ☆☆☆ 中

・実施日：水曜日 ・時間：20:00～20:50

・内容：水中での全身運動

◇ アクアエクササイズ③ 運動強度 ☆☆☆ 中

・実施日：土曜日 ・時間：19:20～20:10

・内容：水中での全身運動

◎こんな方におすすめ！

運動習慣を持ちたい、気軽に運動をしたい、身体も心もリフレッシュしたい！

<水中運動のメリット>



◎ 泳げない方でも楽しめます！

- ・ 泳ぐわけではありません、泳ぎが苦手という方でも気軽に運動を楽しめます。
- ・ 水中運動は、陸上での運動よりも足腰への負担がかかりにくいとされています。

◎それぞれのレベルに合わせた負荷の設定が可能です

- ・ 自分が出した力が負荷になります ⇒ 運動の負荷(強さ)は自分で調節可能！

<水中運動 4 つのポイント>

ポイント① 必要な物は？ ➡ ◎水着 ◎キャップ ◎タオル この3点があれば始められます！

※水着等の購入も可能です。お気軽にご相談ください。

ポイント② 教室の回数は？ ➡ 11回/3ヶ月

(4～6月・7～9月・10～12月 (R7年度 施設整備のためお休み)・1～3月)

※利用は最短3ヶ月(11回)から可能です

ポイント③ 自分にあったコースがわからない ➡ 体験は無料です！まずはお気軽に体験の申し込みを！

ポイント④ 利用料金は？ ➡ 下條村民 : 5,500円/11回 (1回当たり 500円)

村外在住の方 : 8,800円/11回 (1回当たり 800円)

<施設紹介>



温水プール

深さ : 1.3m (調節可能)

長さ : 17m

水温 : 32～33℃

→通常のプールに加えて歩行浴プールも完備！

<参加、体験の申し込み・お問い合わせ>

役場福祉課 (0260-27-1231)