



## 運動教室 内容紹介

|               | プログラム名    | 運動の強さ<br>★ ~ ★★★★★<br>やさしい ⇄ はげしい | 時間    | 内容紹介  |
|---------------|-----------|-----------------------------------|-------|---|
| <b>体力系</b>    | ビート・ザ・ビート | ★★                                | 約30分  | 年齢とともに低下しやすい筋肉や関節等の機能を維持・強化することを目的とします。体をよく動かすことで、関節に起きる痛みの予防も期待できます。体力に自信のない方でも気軽にご参加いただけます。   |
|               | はつらつ活力教室  | ★★★~★★★★                          | 約30分  | 楽しく水中で体を動かしながら、健康な日常生活に必要な全身の体力を、回復、維持、強化します。強い運動刺激が含まれますので、体力を増強したい方、活力を増進したい方におすすめです。         |
|               | うごきの教室    | ★★★~★★★★                          | 約30分  | 楽しく水中で体を動かしながら、健康な日常生活に必要な全身の機能を回復、維持、強化します。毎日元気に暮らしたいという方におすすめです。                              |
|               | カラダいきいき教室 | ★~★★★                             | 約30分  | 楽しく水中で体を動かしながら、健康な日常生活に必要な全身の体力を、回復、維持、強化します。適度な刺激で低体力の方、関節の痛み、疾病などの理由で強い運動を避けたい方にもおすすめです。      |
|               | アクアエンジョイ  | ★★★~★★★★                          | 約30分  | 加齢に伴い低下する歩行能力、転倒回避能力、日常の上り下りなどの移動動作を行う基礎体力を維持、強化します。体力に自信のある方、もっと体を動かしたい方におすすめです。               |
| <b>体調改善系</b>  | スティック体操   | ★★                                | 約20分  | 短い棒と、浮力や抵抗などの水の力を利用して肩周りの運動を行います。肩の動きや安定性、姿勢などへ働き掛け、肩こりの予防改善を目的とします。                            |
|               | げんき海ツアー   | ★~★★★★                            | 約20分  | タラソセラピーの効果を凝縮した「げんき海プール」を巡りながら、プールのご説明や効果的な利用方法の他、自然に運動浴の効果が得られる活用方法をご案内いたします。                  |
|               | 血液さらさら体操  | ★★                                | 約30分  | 全身の筋肉や関節をバランスよく、時にはダイナミックに動かす事で筋肉のポンプ作用を働かせ、血液循環を高め、血液がさらさら流れる事を目標にします！年齢や性別に関わらず、気軽にご参加いただけます。 |
| <b>リラックス系</b> | アウフグース    | ★★                                | 約6~7分 | ドイツ式のサウナ浴です。芳香液を熱した石（サウナストーン）にかけ、湿熱の風により短時間で発汗、リフレッシュを体感できます。                                   |

※ 運動教室は1回510円（会員・タラソファン・パスポート利用者は無料）にてご参加いただけます。またげんき海ツアー、アウフグースはどなた様でも無料でご参加いただけます。

※ メニューは予告なく変更になる場合がございます。

※ 安全の為、小学生以下のお子様のご参加はご遠慮いただいております。

※ 祝日は19時以降を除き、日曜日のスケジュールで行います。