

運動教室 内容紹介

	プログラム名	運動の強さ ★ ~ ★★★★★ やさしい ⇄ はげしい	時間	内容紹介
<u>体力系</u>	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。
<u>体調改善系</u>	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	タラソテ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。
<u>リラックス系</u>	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。