

げんき海クラブ運動教室スケジュール



平成29年4月1日～

※祝日は19時以降を除き、日曜日メニューで実施いたします。

	月	火	水	木	金	土	日
10:30	血液さらさら 体操	休 館 日	はつらつ活力 教室	ビート・ザ・ビート	アップヌードル	スティック体操	
11:00	アウフグース		アウフグース	アウフグース	アウフグース	アウフグース	げんき海 ツアー
11:30							アウフグース
13:00	うごきの教室		スティック体操	血液さらさら 体操	はつらつ活力 教室	アクア エンジョイ	ビート・ザ・ビート
13:30	アウフグース		アウフグース	アウフグース	アウフグース	アウフグース	アウフグース
16:00	アウフグース		アウフグース			アウフグース	
19:00	毎日元気教室		血液さらさら 体操	アップヌードル	スティック体操	血液さらさら 体操	カラダいきいき 教室
19:30	アウフグース		アウフグース	アウフグース	アウフグース	アウフグース	アウフグース

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。
	アップヌードル	★★～★★★★	約30分	楽しく水中で体を動かしながら、心拍数をある程度上げ、心肺機能の向上を目的とします。楽しく、なおかつもっと体を動かしたい方におすすめです。
	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。
	毎日元気教室	★～★★★★	約30分	身体の正しく機能的な動作で健康な日常生活に必要な全身の体力をまんべんなく回復、維持、強化します。参加者の体力に合わせて強さを調整しますので、体力に自信がない方でも、気軽にご参加頂けます。
	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。
<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。

