## 山形県県民の海・プール スパール 水泳教室

## 水中健康・レディースコースのご案内(令和6年度)

腰まで水の中に入ると、 陸上に比べ身体にかか る**自重が 1/6 に軽減。** 足腰への負担が少なく 効果的で無理のない運 動が可能になります。

世の中には、

体力がないと

多々あります。

解決できない問題が

浮力

水圧により血流が向上 し新陳代謝がよくなり、 脂肪燃焼に効果的。ま た、脳神経の働きも盛ん になり**認知症予防**に繋 がります。

水压

水の抵抗は、

### 空気の 12 倍!

陸上より短時間で 効果的な**有酸素運動**が でき、健康づくりに 最適!

抵抗

水中では寒冷刺激を受け、**体温調節機能**が鍛えられます。

これにより**免疫機能が 向上、**風邪を引きにく くなります。

水温

# 水中運動は こんなにすご

認知機能の向上、 膝腰への負担が \* 少なく筋力アップに 効果的! いつも顔を合わせる 人がいることも生活 の張り合い・楽しみ の一つに!



最近動いていないなと★ ちょっと心配なご家族やお友達とご一緒に!



## 大人の 会員様 限定★



交通手段の確保が困難な大人の会員様を対象に、送迎バス・送迎車を運行しています。詳しくは受付までご相談ください。

送迎も行なっています!

水着を着るのは 久々でちょっと… という方は <u>ラッシュガード</u>で ご参加ください! ラッシュガードは レンタルで**お試し** もできます!



きずは無利体験を

お問い合わせ

山形県県民の海・プール スパール 指定管理者 NPO 法人健康づくりサポート東北 21 997-1117 鶴岡市下川字龍花崎 41-86 TEL/FAX 0235-68-5121

### スクール 時間割表

### 楽しくのばそう健康寿命! 水深 25mプール 1.2m

流水プール 1m

時間	月	火	水	木	金
11:00~ 12:00		水中健康	水中健康		水中健康
14:00~ 15:00	水中健康※			水中健康※	水中健康
19:00~ 20:00	_	水中健康	_		

- 11月~3月は流水プール側閉鎖の為、全ての教室が25mプールでの開催となります。
- 8月分の教室は繁忙期の為、お休みになります。(詳しくは教室カレンダーをご覧下さい)
- ※ 月・木曜日 14:00~15:00 の水中健康は通年 25mプールでの開催となります。

教室の支払い方法は 無駄なく回数で!



回数券	□ 数	金額
	4 🛛	3,300 円
	8 🛛	5,700円
	- 月ごと券※	8,000円

〇購入した回数券は年度内(3月末)まで有効 ○恐縮ではありますが、返金対応は致しかねます

### 

各月1日~月末までの教室に 回数制限なくご参加頂ける、教室 の 1 ヶ月フリーパスです。

※月の途中からでもご購入頂けます が、期限は月末までとなります。ご注 意ください。

8月は開催日が少ないため7月分に含 まれます。

# 無料体験

### (お一人様1回まで)

水中健康コースでは、 1回無料で体験参加がで きます。お友達と参加して みませんか? 前日までにお電話にて ご予約ください。

# 月ごと券を購入 集中的に動きたい方も

そろそろ本気だそう…

週3だった方も





気になる点は スタッフまで お気軽に ご相談ください。

## イベント

通っている曜日を問わず、 みんなで参加して楽しめる! 記録会や、忘年会など、各種 イベントを開催しています。



**悠染状況の変化に留意** し開催判断を行います。

山形県県民の海・プール スパール TEL/FAX 0235-68-5121





まずは 4回から!

8回分を購入!

これまで通り 週2で通いたい

使い切ったら

買い足して!

健康診断が近い!