

癒しの世界！水中整体セミナー

水中整体と呼ばれるアクアセラピーをちょっとご紹介！

♪学べる公共フール♪

**体重の負担が減る水中は
陸上より動きやすいです。**

第1弾！

立位・中座編

9月21日（月）

19:10~19:55

(質疑応答含む)

第2弾！

うつ伏せ編

9月22日 (火)

19:10~19:55

(質疑応答含む)

第3弾！

仰向け編

9月23日 (水)

19:10~19:55

(質疑応答含む)

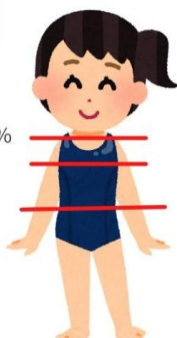
浮力

水深により
体重は違う

水深肩 体重 10%

水深トップバスト
体重30%

水深おへソ
体重50%



水中運動の3つのメリット

体を楽に動かせる

浮力で体重が10分の1程度に

心臓に負担が
かかりにくい

水圧で心拍数や血圧が下がる

陸上よりも運動量がアップ

抵抗を活用して運動強度が調整可能



【 会 場 】 住友重機械温水プール (奥の) 1レーンに集合

【受講料】 無 料 ※利用券の購入は必要です。

【お願い】 アンケートにご協力願います。

水中アドバイザー：阿部 【株式会社linkworks所属 (公認水泳コーチ3 水泳商業教師 水中整体指導師)】