



カミーリヤ 歩行訓練プール 7～9月 レッスン表

火	水	木	金	土	日								
10:00～(10分) 肩こり改善体操 ★ 肩こりや痛みの軽減が期待できる体操を行います。予防を目指す方にもオススメです	10:00～(10分) やさしい筋トレ ★ 水の抵抗を感じながら筋トレを行います。初めての方もオススメです	10:00～(10分) からだほぐし体操 ストレッチを中心に動きやすい体づくりの体操を行います	10:00～(10分) のびのびストレッチ リラックスしやすい水中でストレッチを行い体の柔軟性を高めましょう	10:00～(10分) やさしい筋トレ ★ 水の抵抗を感じながら筋トレを行います。初めての方もオススメです									
			11:00～(10分) ビート板体操 ★ ビート板を用いて筋力トレーニングやストレッチを行います										
	13:20～(10分) 水中ウォーキング ★ 基本的な水中ウォーキングのポイントを確認してみましょう	13:00～(10分) リズムエクササイズ ★ 音楽に合わせて筋力トレーニングやストレッチ、有酸素運動を行います		13:00～(15分) 姿勢すっきりウォーキング ★★ 水圧、抵抗を利用した水中ウォーキングで体幹を鍛え、姿勢改善を目指します									
15:30～(10分) 膝・腰痛改善体操 ★ 膝痛や腰痛の痛みの軽減が期待できる体操を行います。予防を目指す方にもオススメです			17:30～(15分) 姿勢歪み改善 ★ 全身の姿勢の歪みを水中運動で整えます。肩・膝・腰に痛みを感じる方にもオススメです										
	17:30～(15分) 全身すっきり体操 水の抵抗を使った有酸素運動と筋力トレーニング、ストレッチで全身を動かします												
				<table><tr><th colspan="2">レッスンのきつさ・疲労感の目安</th></tr><tr><td>☆☆☆☆</td><td>リラックスタイム 疲労感なし</td></tr><tr><td>★★☆☆</td><td>はじめての方も安心。軽い運動</td></tr><tr><td>★★☆☆</td><td>オススメ♪ 適度な疲労感</td></tr></table>		レッスンのきつさ・疲労感の目安		☆☆☆☆	リラックスタイム 疲労感なし	★★☆☆	はじめての方も安心。軽い運動	★★☆☆	オススメ♪ 適度な疲労感
レッスンのきつさ・疲労感の目安													
☆☆☆☆	リラックスタイム 疲労感なし												
★★☆☆	はじめての方も安心。軽い運動												
★★☆☆	オススメ♪ 適度な疲労感												