

# バルネオクラブ宝泉坊・運動教室

2011年 1月10日～

		月	火	水	木	金	土	日
朝の部	11:00	水中ストレッチ	休館日	楽しい水中運動	長寿運動	リズム体操	生活習慣病 予防運動	若さづくり運動
	11:40	アフフグース		アフフグース	スチームサウナ 11:30～ 12:00	アフフグース	スチームサウナ 11:30～ 12:00	アフフグース
昼の部	12:00	水中バレー		水中運動教室				
	14:00				水中バレー	スチームサウナ 14:00～ 14:30		
	14:30	リズム体操		若さづくり運動	リズム1/2	水中運動教室	リズム1/2	スチームサウナ 14:00 ～16:00
	15:10	アフフグース		スチームサウナ 15:00～ 15:30	アフフグース 15:00 ～	アフフグース	アフフグース 15:00 ～	
	16:30			アフフグース			スチームサウナ 16:30～ 17:00	アフフグース
夜の部	18:30	スチームサウナ 18:30～ 19:00			スチームサウナ 18:30～ 19:00	水中バレー		
	19:00	快眠運動		リズム体操	水中運動教室	リズム1/2	長寿運動	リズム1/2
	19:40	スチームサウナ 19:30～ 20:00		アフフグース	アフフグース	アフフグース 19:30～	アフフグース	アフフグース 19:30～

運動強度		時間(分)		内 容		目 的	
☆	水中ストレッチ	30		陸上でのストレッチを応用し、シンプルな内容で構成され、どなたでも参加いただけます。陸上では動きづらい関節も水の恩恵を受けることで、より大きく動かすことが可能です。運動強度の獲得とともに、障害予防にお役立て下さい。			
☆	長寿運動	30		寝たきりにならないためには、ADL(日常生活動作)が行えることが必要です。そのための、歩行動作などで下肢筋力の向上や協調性を高める運動です。ゲーム感覚で、どなたでも楽しく参加できます。			
☆☆	楽しい水中運動	30		低体力の方や運動経験の少ない方でも気軽に参加できます。ペアやグループになり、いろいろな道具を用いて、運動している感覚よりも、水に親しみながら身体を動かす感覚を養います。仲間づくりやリフレッシュに最適です。			
☆☆	若さづくり運動	30		加齢による身体的な体力の低下を防ぐために水中歩行や水の抵抗を利用した抵抗運動を行います。下半身を中心とし、基礎的な体力の維持・向上を図ります。いつまでも若々しい身体づくりを目指しましょう。			
☆☆	生活習慣病 予防運動	30		水流によるマッサージとウォーキングを組み合わせることで、血流を促し、血管年齢の若返りを図る運動です。無理なく、継続的に運動に参加することが可能です。			
☆☆	快眠運動	30		強度の 高い運動や低い運動を行うことで、副交感神経の亢進(リラクゼーション)を体感することができます。運動後の程よい疲労感で快眠を促しましょう。			
☆☆☆	リズム体操	30		音楽に合わせながらリズムカルに行う全身運動です。水中ならではの動きを組み合わせることによって、楽しみながら総合的な体力の向上をはかります。			
☆☆☆	リズム1/2	15		「リズム体操」の内容を15分間に凝縮した教室です。音楽に合わせたリズムカルな体操は、楽しみながら全身の運動をすることができます。			
	水中バレー	20		陸上では膝や腰が痛くなってバレーが出来なくなった方でも、水中では膝や腰への負担が減り、また、初心者でも行える簡単な運動です。皆で楽しく運動しましょう。10名以上の参加が無い場合は実施いたしません。あらかじめご了承ください。			
	水中運動教室	30		毎週内容を変更して実施します。			
採暖室	アフフグース	10		ドイツ式のサウナ浴で、香りと熱気を楽しみながら温熱効果による代謝促進と発汗作用により全身のリフレッシュができます。発汗作用によるリフレッシュや疲労回復に最適です。			
無料開放	スチームサウナ			スチームサウナを無料開放します。また、プラス¥500で海藻又はどろ(からだ)さらにプラス¥300でどろ(顔)をお付けします。ご利用の際にはスタッフまでお申し付け下さい。			

※教室プログラムは、会員および宿泊者は無料で参加できます(但しアフフグースは、高校生以上に限りません)。  
 ※一般の方の教室参加(中学生以上に限る)は、1コマ500円でお受け頂きます(アフフグースは無料)。  
 ※運動強度の目安: ☆低強度、☆☆中強度、☆☆☆高強度(祝日は日曜日のスケジュールとなりますのでご了承ください。)  
 ※水中バレーの参加は無料になります(但し中学生以上に限りません)。また、10名以上の参加が無い場合は実施いたしませんので、あらかじめご了承ください。  
 ※トリートメントの無料開放は一般の方もご利用いただけます(但し高校生以上に限りません)。