

水中運動

(1月~2月)

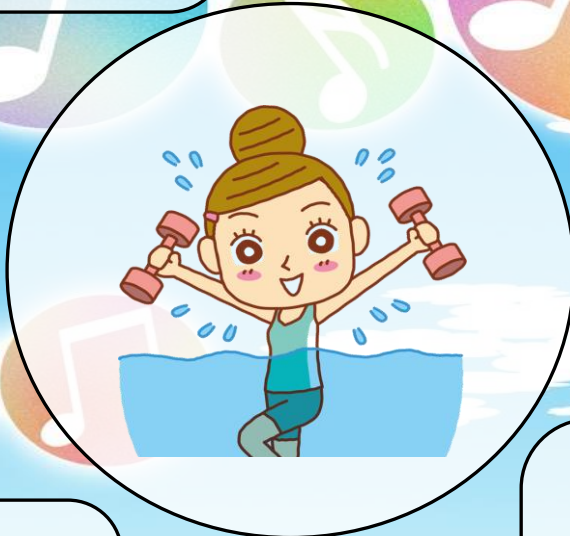
~ダンス編~

浮力

陸上の約1/10の体重に軽減されます。そのため体への衝撃は少なく、**腰やひざなどの関節に負担をかけない状態**での運動ができます！

水圧

全身に適度な水圧がかかり、血行促進や心肺機能の向上が見込まれます。**足のむくみ解消**にもつながる！



抵抗

水中では動きに抵抗が働くため、**陸上よりも軽い運動量**で自分にあった運動効果が期待できる！

水温

カロリー消費・代謝アップ・循環機能の向上が期待できる。また血管が収縮することで**血管の柔軟性を高め、動脈硬化などの予防**にもつながる！

開催日：1月7日・14日・21日・28日
2月4日・18日（すべて木曜日）
時間：14:00~14:50
受講料：3,600円
場所：静岡市中央体育館屋内プール

申込方法

静岡市中央体育館1階窓口にて12月7日（月曜日）~申込順で受け付けます。受講料をご持参ください。
※ご来館の際は、マスク着用をお願い致します。

お問い合わせ先

静岡市中央体育館 TEL054-255-1010

静岡市体育協会
QRコード

