

水中ウォーキング

身体の負担が少ない水中でのウォーキングを中心に、健康的な身体づくりを目指します。
運動レベルに関係なく、泳げない方でも楽しく全身運動ができます。

◆ こんな方にオススメ！

定期的に楽しく運動をしたい方

脚・腰などの不安のある方

◆ 水中ウォーキングのプログラム内容（※予定ですので、変更になる場合がございます。）

個人の「習得度と体力」に合わせて

水中
ウォーキング

泳げない人でも楽しめます。

天候に左右されずに、好きな時に自分のペースで楽しめます。顔を水につける必要がないので、泳げない人には水に対する恐怖感が少ないのも特徴です。

リラックスしてラクに運動が楽しめます。

浮力が働くことにより、ジョギングなどに比べてより安全（脚・腰への負担）により効率よく運動の効果を得ることができます。

個人のレベルに合わせた負荷の設定が可能です。

手足の使い方や水の抵抗を調整することにより、水の特性を利用して水中では個人のレベルに応じた負荷で運動することができます。

生活習慣病の予防・改善に役立ちます。

無理のない運動強度で有酸素運動をすることにより、体脂肪を燃焼して肥満の解消が期待できます。さらには糖尿病や高血圧・高脂血症など生活習慣病の予防・改善に役立ちます。

心肺機能が改善されます。

水圧がかかることで呼吸筋が鍛えられ、心臓のポンプ作用が強くなり心拍数がやや増加します。さらには血行がよくなることで体温調節機能が回復し、手足のうっ血やむくみ、肩こり・頭痛などが改善されます。

健康づくりの効果をアップさせます。

無理なく水中ウォーキングを行いながら、さらに簡単なエクササイズを組み合わせることで、疲れを残さず健康な身体づくりと体力向上を目指します。

水中
エクササイズ

- 1 場 所 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館） 地下温水プール
- 2 受付方法 （1） Webにて先着順に受付、定員になり次第締め切らせていただきます。
（2） Web申込後、指定期間内下記事務所に参加料（現金のみ）をお支払いください。
- 3 受付場所 愛知県体育館スポーツ教室協会 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館）事務所内
- 4 対象 15歳以上。泳力は問いません。
- 5 講師 愛知水泳協会指導員
- 6 持ち物 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル、ビニール袋、ロッカー用100円（リターン式）
- 7 その他 受講に際して健康上の問題のある方は必ず申し出てください。申込後であっても受講に対して支障をきたすと判断させていただいた場合はお断りする場合があります。

8 お問い合わせ **愛知県体育館スポーツ教室協会 ☎ (052) 971-1313**

〒460-0032 名古屋市中区二の丸1-1 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館）事務所内

（営業日時：火～日曜日 午前9時～午後6時） ※ 駐車場はございません。公共交通機関か自転車でお越しください。

2024年度 水中ウォーキング 日程表

1. 開催曜日・時間・定員

曜日	時間	定員
火曜	10:30~11:30	15名
水曜	11:00~12:00	各20名
木曜		

※毎週木曜日は女性のみとなります。

2. 開催日・受付期間・参加料

(1) 第1期 (4月~6月) 【参加料12,300円】

	4月期				5月期				6月期			
火曜	4/2	9	16	23	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25
水曜	4/3	10	17	24	5/8	15	22	29	6/5	12	19	26
木曜	4/4	11	18	25	5/9	16	23	30	6/6	13	20	27

継続受付期間	曜日/コースを変更しない人		曜日/コースを変更する人		お支払い期間
	2/20 (火) ~25 (日)		2/27 (火) ~3/3 (日)		
一般受付日	3/5 (火) 午前9時~				Web予約後、一週間以内に参加料をお支払い下さい。

(2) 第2期 (8月~11月) 【参加料: 16,400円】

	8月期				9月期				10月期				11月期			
火曜	8/6	13	20	27	9/3	10	17	24	10/1	8	15	22	10/29	11/5	12	19
水曜	8/7	14	21	28	9/4	11	18	25	10/2	9	16	23	10/30	11/6	13	20
木曜	8/8	15	22	29	9/5	12	19	26	10/3	10	17	24	10/31	11/7	14	21

継続受付期間	曜日/コースを変更しない人		曜日/コースを変更する人		お支払い期間
	6/11 (火) ~16 (日)		6/18 (火) ~23 (日)		
一般受付日	6/25 (火) 午前9時~				Web予約後、一週間以内に参加料をお支払い下さい。

(3) 第3期 (12月~3月) 【参加料: 16,400円】

	12月期				1月期				2月期				3月期			
火曜	11/26	12/3	10	17	1/7	14	21	28	2/4	11	18	25	3/4	11	18	25
水曜	11/27	12/4	11	18	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12	19	26
木曜	11/28	12/5	12	19	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13	20	27

継続受付期間	曜日/コースを変更しない人		曜日/コースを変更する人		お支払い期間
	11/5 (火) ~10 (日)		11/12 (火) ~17 (日)		
一般受付日	11/19 (火) 午前9時~				Web予約後、一週間以内に参加料をお支払い下さい。

3. その他

- 月曜日は教室協会事務所がお休みの為、受付しません。(8月を除く)
- 各月期の開催前月の19日までにご来館いただき、取り消し手続きをされた場合は返金します。
- 各月期の開催初日は月ごとの始まりではありませんのでご注意ください。
- 途中参加希望の方は、クラスに空きがある場合、各月20日から翌月期分の受付をします。
- お休みされた場合は振替練習ができます。詳細は指導員までおたずねください。