

# プール休止期間中 シニア世代の方へのお勧め教室

普段は関節痛などの改善で水中ウォーキングを行っているというシニア世代のご利用者様にはこんな教室がお勧めです！無料教室や1回型有料教室などからご紹介します☆



## 無料教室

☆教室名☆	☆おすすめポイント☆
かんたん!!筋トレ	自宅でもできる、「ながら運動」に取り入れやすい筋トレができます！
チェアエクササイズ	膝や腰が痛くても椅子に座って運動するから安心！
ラジオ体操+α	誰でも知っているラジオ体操です！全身がすっきりします！
アイテム筋トレ (ボール・チューブ)	低強度の運動でもとても充実した筋トレです！
ストレッチ	筋肉を伸ばしてしなやかさアップ！関節痛など緩和には必要な運動です！
ポールストレッチ	ポールを使ったストレッチで背中の中の強ばりを解消！
癒しのストレッチ	長めの時間でゆったり筋肉をリラックスさせます！血流も良くなって動きやすい身体に！

## 1回型有料教室特別プログラム(50分 ¥450)

☆教室名☆	☆おすすめポイント☆
体幹づくりピラティス	体を支える内側の筋肉を鍛えてバランスアップ！転倒予防に！
エンジョイ☆脳トレ体操	体と頭を同時に使うことで脳の活性化！物忘れ予防におススメ！
すっきりヨガストレッチ	ヨガのポーズで全身をストレッチ。強ばった関節の柔軟性アップに！

## 1回型有料教室通常プログラム(60分 ¥500)

☆教室名☆	☆おすすめポイント☆
転倒予防(60歳以上)	椅子に座った運動なので安心。下肢機能改善におススメです！
足腰元気体操(60歳以上)	ストレッチや低強度の筋トレなどやさしい運動で足腰を元気にします！