

プログラムリニューアルのお知らせ

角川介護予防センターをご利用いただきありがとうございます。

当施設開設より。8年がたちました。

健康寿命の延伸の為に、常日頃トレーニングを実施していただいている皆様方ですが、さらなる目的達成のために、当初より実施しておりました、プール運動教室の一部リニューアルを実施いたします。

1月のスケジュールより下記の教室名と内容を変更いたします。

チャレンジクラスもリニューアルいたしました。

現在			新	
教室名	運動強度		教室名	運動強度
水中運動 肩腰	30%	→	機能改善 肩腰	30%
水中運動 腰膝	30%	→	機能改善 腰膝	30%
水中運動 肩膝	30%	→	機能改善 肩膝	30%
ハイツ40	40%	→	ハイツ40	40%
ハイツ50	50%	→	ハイツ50	50%
アクアきときと	チャレンジ	→	フィジカル	チャレンジ
代謝活性	チャレンジ			

各教室の変更点

機能改善

- 今までの水中運動の教室よりも、より身体の機能（使い方）について特化しました。
- 各関節へのアプローチ（肩・腰・膝）にとどまらず姿勢や柔軟性などの運動を実施します。

ハイツ

- 名称は同じですが、歩くために必要な運動をします。
- 「重心」「立つ」「歩く」「バランス」の各項目に別れ進めます。しっかりと歩くために必要なトレーニングです。

フィジカル

- ハイツプログラムのチャレンジメニューです。
- 「心肺機能」の強化を目的としています。
- 今までの教室では実施していなかった、バタ足にも挑戦します。泳ぐためのバタ足ではなく、身体を楽にするためのバタ足です。