

2020年9月1日(火)よりスタート!

# エンジョイ

## 水中運動教室

開催曜日・時間: 毎週火曜日 13:30~14:30

(初回の9/1は12:00より2F健康相談室にて体組成測定を実施します。)



月謝制 4,400円/月(入館料は別途必要)

入会金:1,100円(初回のみ)

講師: 岩崎 雅之

教室監修: 野村 武男(筑波大学名誉教授・医学博士)

### 対象となる方

体力が落ちてきたと感じて、積極的に運動したいという方が対象です。年齢制限はありません。

**教室紹介** 水の特性である「水温」・「水圧」・「抵抗」・「浮力」を活かし、参加者の方々が自ら無理なく運動習慣をつくり、筋力UPにも効果的なプログラムとなっております。月に1回の体組成測定で身体の変化を実感することができます。**特徴** 泳げなくても大丈夫です。関節の可動域を広げながら楽しく無理なくプログラムを行い、日常生活動作の改善を目指します。軽度の腰痛や膝の痛みが気になる方や体力に自信のない方、最近体重が気になってきた方にお勧めです。

### 教室監修・野村武男プロフィール

NPO 法人つくばアクアライフ研究所代表 筑波大学名誉教授 医学博士  
東京教育大学(筑波大学)卒。ウィスコンシン大学他で研究活動を行い、  
秋田大学を経て筑波大学に。同大学では水泳部監督としてオリンピック選手の育成のほか、水中運動による介護予防スイミングやデイサービススイミングに力を入れてきた。



お申込み・お問い合わせ つくばウェルネスパーク 担当:吉野、笠原

TEL:029-867-5210