

膝・腰らくらく からだ機能改善教室

「マチニワとよかわ」2階 アイレクス NEOにて好評開催中

からだ機能改善教室とは？

- 日常生活動作をスムーズにできるよう、**運動機能改善に特化した動作**をプールで行います。
- 運動は水中でのウォーキングとストレッチがメインのため、**運動初心者の方も安心**です。

クラスの特徴

女性限定



特徴1

少人数制スクールのため、毎週決まった講師&仲間と楽しく運動ができます。



特徴2

アイレクス認定インストラクターの指導のもと、安全かつ効果的に水中運動を行なえます。



特徴3

3ヶ月ごとに効果測定を実施。定期的な機能チェックで改善の程度を確認できます。

スケジュール

日時	火曜日 11:30～12:30
担当	加藤インストラクター

運動は習慣化することが大切ですが、実はそれが一番難しい！だから、**毎週決まった時間に決まった仲間と楽しみながら運動**することで、無理せず自然と続き、**習慣化**できるんです。まずは気軽に遊びに来る感覚で体験会にご参加ください！

加藤インストラクター



こんな方にオススメ！



膝や腰に違和感があり、日常生活に不自由を感じている方



体力に自信のない方・体力をつけたいと思っている方



関節の変形により痛みが出て、歩行など動きに制限のある方



身体が硬い方・柔軟性が低下している方

運動習慣ははじめよう 春のスタート応援キャンペーン

締切
5/30(火)
まで

今なら

体験料
税込 1,650円

0円

さらに
入会で

入会金
税込 5,500円

0円

+

手数料
税込 3,300円

0円

陸上ではなくプールで運動を行なう3メリット

メリット
1

浮力が関節への負担を減らす

胸まで水に浸かることで関節にかかる体重の約7割が軽減される！
だから、体重による負荷や痛みを軽減した状態で運動することができる！！

メリット
2

水圧が血行を促す

体に水圧がかかることで血液の循環がよくなり血行が促進される！
だから血行不良によるむくみ解消が期待できる！！

メリット
3

消費カロリーが増える

水温が体の熱を奪うことで体温を保つためにエネルギーが消費される！
だから陸での運動よりも消費カロリーアップが期待できる！！

お客様の声



60代女性

もともと運動が苦手だったけど、指導の上手なコーチや仲間にも恵まれて、楽しく通えています。



70代女性

意識的に手足・関節を動かすようになり、とてもよい運動をしていると実感しています。ハッピーな気分です。



50代女性

最初は慣れず歩くのも大変でしたが、今はできるようになりました！寝つきもよくなりました。



70代女性

この時間が毎週楽しみです。待ちどおしいです。皆さんといろいろお話ができることも楽しいです。

◆アイレクスNEOの大人向け健康水泳教室も好評開催中◆

大人の水泳教室とは、毎週1回仲間と一緒に水泳を生涯スポーツとして楽しめる教室です。

●レッスン内容

レッスン名	こんな方におススメ
からだ機能改善教室 対象者 初心者 レベル ★	●陸上での運動に制限のある方 ●運動不足を解消したい方
水慣れ・初級 対象者 初心者 レベル ★	●水泳の基本を身につけたい方 ●クロールが泳げるようになりたい方
初級・中級 対象者 25m泳げる方 レベル ★	●クロールが上達したい方 ●クロール以外の泳ぎも習いたい方
中級・上級 対象者 4泳法のレベルアップをしたい方 レベル ★★	●4泳法のレベルアップを図りたい方
FUNスイミング 対象者 水泳愛好家 レベル ★★★	●水泳仲間と楽しく泳ぎたい方

●タイムスケジュール

	火曜日	金曜日
10:00		
11:00	10:30~11:30 水慣れ・初級 女性限定	10:30~11:30 水慣れ・初級 女性限定
12:00	11:30~12:30 からだ機能改善教室 NEW 女性限定	11:30~12:30 初級・中級 女性限定
13:00		
14:00	13:30~14:30 FUN スイミング	13:30~14:30 中級・上級
15:00		

●スクール料金(税込)

入会金	5,500円 ▶ 0円
月会費	6,600円 (週1回/月4回)
事務手数料	3,300円 (入会手続き時のみ) ▶ 0円
体験料金	1,650円 ▶ 0円

スクール内での体験会 好評開催中!

まずはお気軽にご参加ください。

運動習慣ははじめよう 春のスタート応援キャンペーン

締切
5/30(火)
まで

今なら 体験料 税込 1,650円 0円 + さらに入会で 入会金 税込 5,500円 0円 + 手数料 税込 3,300円 0円

お申し込み・お問い合わせは、電話もしくはクラブフロントにお越しください。

※運動制限のある方はご来館いただき、フロントでご相談・お申し込みください。

tel.0533-83-0471



スポーツ&カルチャースクール



〒442-0884 豊川市光明町1丁目19番地 マチニワとよかわ内

営業時間

月・水・木/13:00~21:00
火・金/10:30~21:00
土曜日/ 9:30~20:00
日曜日/ 9:30~15:00

ネオ豊川

検索

