



# ゆったりレックスン!

みんな楽しくグループレックスン!

## 水中運動教室

水の特性「水温・水圧・浮力・抵抗」を活用しながら楽しく、効果的に運動を行います。

### <メニュー>

- ・水中歩行、運動など

### <準備物>

- ・水着、水泳帽、タオル



## シェイプアップ教室

健康的なシェイプアップ法を紹介し、楽しく・効果的に運動していきます。

### <メニュー>

- ・ダンベル体操、リズム体操  
水中運動など

### <準備物>

- ・運動着、室内シューズ  
水着、水泳帽、タオル

