

# 60歳からの身体づくり A-1 運動教室

# ラフィット

お手軽フィットネス  
~Light Fitness~

週1回からの健康習慣。軽めの運動で心も身体も元気な毎日。

これからの人生で一番大切な事は、自分がやりたい事をトコトン楽しむ事。  
第二の人生を歩むためには、今の健康を維持することがとても大切です。

1週間に1時間、軽めの運動で体を動かして、心も身体も軽やかに過ごす習慣を  
A-1がサポートさせていただきます。

同年代の楽しい仲間と一緒に「ワクワク楽しい」時間をスタートしませんか？

## ■クラス内容

No	クラス名	曜日	時間	会場	定員	担当	内容
①	らくらく水中体操	月曜日	13:10~14:10	プール	20	前嶋	からだを大きく動かして、らくらく脂肪燃焼！ のびのび運動した方にオススメです。
②	膝・腰あしん水中運動	火曜日	13:10~14:10	プール	20	加藤	膝や腰への負担が少ないプールで体を動かすクラスです。 運動はしたいけど、足腰に不安のある方にオススメです。
③	大人のはじめてスイミング	水曜日	13:10~14:10	プール	15	加藤	水に慣れることから、水に浮く、泳ぐ練習をします。 泳ぎに挑戦してみたい方、初心者大歓迎です。
④	チェア(椅子)ヨガ	水曜日	13:10~14:10	スタジオ	15	前嶋	椅子に座った姿勢のまま、行うシニアヨガです。 ゆったりとした呼吸を習慣づけ、自律神経や血圧の安定に繋がります。
⑤	毎日元気にチェア(椅子)体操	木曜日	10:00~11:00	スタジオ	15	前嶋	椅子を使った運動や、手軽にできる体操やストレッチをします。 日頃の疲れが取れ、体がスッキリ軽くなります。
⑥	アクアサーキット	木曜日	13:10~14:10	プール	20	前嶋	水の抵抗を使ってシェイプアップ！ 関節への負担が少ないので、陸上での運動が苦手な方にオススメです。
⑦	プールウォーキング	金曜日	13:10~14:10	プール	20	加藤	プールでのウォーキングの基本を身に付けるクラスです。 陸上の歩行動作の確認をおこなっていくクラスです。

## ■料金プラン

会員	月会費	内容	クラス登録	
月2回	—	1,630円	まずは月2回の運動を実践し、少しでもリズムを付けたい方に最適です。	希望クラス登録
月4回 (毎週1回)	3,050円	毎週1回の運動で、運動習慣を身に付ける為に最適です。		
月8回 (毎週2回)	5,700円	週2回の運動は、確実な実感を得られます。より成果を出したい方に最適です。		
回数券 期限内10回	10,180円	6ヶ月有効チケットで、お好きなクラスを時間が空いた時にご利用いただけます。	登録なし ※事前連絡	

## ■プールフリー会員

月会費4,400円 利用時間 月曜～金曜日 11:15～14:30

(上記クラスへの参加は、別途お申し込みが必要です。)

プールスケジュールに合わせ、ご自身でプールコースを自由にご利用いただけます。



## ■施設利用について

運動教室終了後、プールサイドジャグジー(水着着用) & シャワーのご利用をいただけます。  
運動後の疲れをゆっくりと癒してください。

## ■申込み方法

- ・ご希望の教室をお決めいただき、スクール受付にて手続きをお願い致します。
- ・料金の支払いは、お手持ちの銀行口座より引き落としとさせていただきます。  
銀行口座の詳細のわかるもの、銀行の届出印をご持参ください。
- ・その他、御不明な点が御座いましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。



## A-1 吉原店が、水中運動をオススメする理由

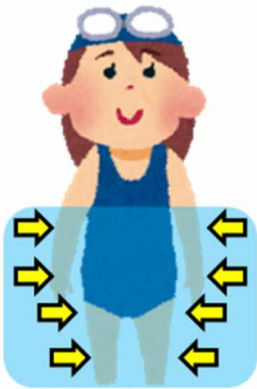
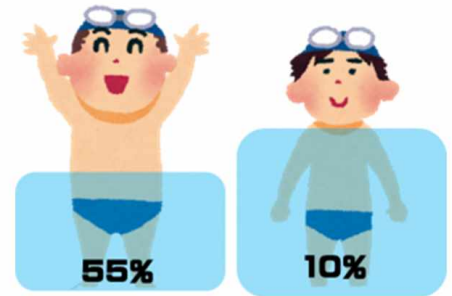
水中運動は、身体的な機能改善を促進させるために考えられた水中運動療法とも言います。

水の持つ特性「浮力」「抵抗」「水圧」「水温」が体に良好な影響を与えるという研究成果に基づき、陸上での運動以上に効果が見られるプールでの水中運動を、A-1 吉原店はオススメしています。

### 浮力の効果によって

体重による膝や腰への負担を軽減し、  
関節への過度な負担なく運動できる。

体重の感じ方が深さにより 50%~10%になります。



### 水圧の効果によって

血行が良くなり、むくみや冷え性が改善  
腹式呼吸で心肺機能が向上します。

呼吸機能が高まると、更に脂肪が燃えやすくなります。

※スタジオレッスンも含め、専門知識を持ったスタッフが、皆様の健康を徹底サポートさせていただきます。どんなお悩みも、お気軽にご相談下さい。

## A-1 スポーツプラザ吉原店

〒417-0854 静岡県富士市宇東川西町1-41

電話：0545-51-5757

営業時間 月~金/10:00~19:00 土曜日9:00~18:00

休館日 毎週日曜日・月末休館日29日・30日・31日

