

## ◎プログラム内容

### ・プログラム詳細

(1) ウォーミングアップ

①ストレッチ (ペア、シングル)、②レジスタンストレーニング (シングル、ペア)、③リズムエクササイズ

(2) 主運動

①水中歩行、②サーキットトレーニング (6種目)、③レジスタンストレーニング

(3) クーリングダウン

※その他体力テストを行うことで体力改善を測定します。

### ・料 金

施設入場料 市民 310円 ※詳しくはお問合せ下さい。

### ・申込方法

参加申し込み不要。ただし、現在は由布市民を対象に開催しています。

### ・特 色

由布市湯布院町は全国有数の温泉地であるため、温泉を利用することはもちろんではありますが、教室開催場所である湯布院健康温泉館は平成2年に西ドイツをモデルに建設され、温泉浴機能を持った「バーデゾーン」があります。

バーデゾーンは競泳用ではなく、適正体力づくりを行えるよう歩行運動用としており、プール自体に傾斜を持たせ、また浴槽の深さや温度の違いなど水圧・浮力・抵抗力を変化させることで運動効果をより与えられるよう設計されている。