

彩華スポーツクラブならかんたんにエクササイズ

▼25M8コース完備の温水プール

農作業にかかる腰や膝への負担は大きく、その原因は、同じ姿勢を長時間繰り返すことで腰や背骨に変形が起こるものによります。機械化が進み、以前に比べると作業環境は改善されてきましたが、いぜん手作業を必要とする作業は、中腰の姿勢で行わなければならない状態です。又、長時間、立位状態になるので、膝にかかる負担も多大なものになることが考えられます。

彩華スポーツクラブからの提案は「**プール**」。陸上に比べて身体にかかる負担が少ないプールは運動初心者にもオススメです。**水中の場合、腰や膝にかかる負担が約60%軽減できます。**（水深による）仮に体重50kgのヒトの場合、下半身への負担は約20kgまで軽減できるプールは、腰痛、膝痛の方の強い味方です！



Quality Of Life=充実した生活のために



この季節の 腰 膝痛改善に 筋力強化

会員様の健康ボイス Health Voice

私はこの季節、農作業が多く、以前は足腰の負担を感じながら働いていましたが、彩華スポーツで筋力トレーニングを行い、今では農作業がラクラクになりました。



西田益恵様
彩華歴7年
フィットネス会員



そこで 水中ウォーキング 無料体験会実施

「水中ウォーキング」or「アクアジョグ」のレッスンに無料招待！
プールの良さを体験し、正しい水中歩行をマスターしませんか？

日時：毎週月曜日～金曜日 11:30～12:00

持ち物：スイムキャップ（レンタル品あり）

タオル（レンタル品あり）水着（販売しております。）

その他：お1人様、1回限り。

レッスン終了後、自由遊泳も可能です。



もちろん！プール以外にもエクササイズは可能です！マシンジムには専門のトレーナーが常時、アドバイスします。皆様の不安の解消が私たちのモットーです！まずは体験！お待ちしております！！

上記、農繁期水中ウォーキング以外の施設体験料：1,050円（税込）

◆ご利用可能施設：マシンジム・プール・^{とつぼ}十坪ジム・スタジオ・ヨガスクール・フラダンス◆

体験後の入会特典：初期登録料 1,050円（通常5,250円）

～入会時に必要なもの～初期登録料・事務手数料(1,050円)・月会費2カ月分・銀行印・通帳



さいか 健やか笑顔・心に彩り
彩華スポーツクラブ

〒669-2212

篠山市大沢 2-9-7 KOSUGI 彩華ビル

営業時間 平日 10:00～22:00

土・祝 10:00～18:00

休館日 日曜・月末（不定）

まずはお気軽にお問い合わせください。

079(594)5205

彩華スポーツクラブ 検索