

2025年5月号 チャレンジ



まずは体験してみませんか？

キッズスクール 1日体験・ 3日間チャレンジ

参加者募集中

各コースの中から時間をお選びいただき、
実際のスクールをご体験いただけます。

1日体験 **3日間チャレンジ**
参加費 **550円(税込)** **4,950円(税込)**

※ご体験はお一人様各種目1回限りとなります。※実際のスクール内でご体験いただけます。

前日までにお電話にてご予約ください
TEL.047-451-1555

スイミング(幼児・児童コース)

泳力のレベルに合わせてきめ細かく指導します。

開催日
月～金 / 16:00～17:00
 17:00～18:00
 18:00～19:00

月会費

- ①月曜日コース 月3回/60分 **6,930円(税込)**
- ②週1回コース 60分 **8,250円(税込)**
- ③週2回コース 60分 **12,540円(税込)**



キッズ体育

心と身体の健康を総合的にサポートし、鉄棒・跳び箱・マットを
種目別に楽しみながら、チャレンジするやる気を育てます。

開催日

幼児 年中(4歳)～小学校低学年
火・水・木 / 16:00～17:00
日 / 10:00～11:00

児童(小学生～)
火・水・木 / 17:00～18:00
日 / 11:00～12:00

月会費

- 週1回 (火・水・木) **8,250円(税込)**
- 週1回 (日曜日) **8,800円(税込)**
- 週2回 **12,540円(税込)**
- ミックス週2回 (水泳・体育各週1回) **12,540円(税込)**



水泳・体育 個人塾 5月



コーチが個別で指導いたします！

- ・早く進級したい
 - ・細かい技術を習得したい
 - ・崩れてしまった泳ぎを直したい
 - ・逆上がりができるようになりたい
 - などなど…
- ☆料金 30分/¥3,300(税込) 水泳・・・♫ 体育・・・♫

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 19:00～井上 ♫ 19:30～井上 ♫	8	9	10
11	12	13 15:15～五島 ♫	14 19:00～井上 ♫ 19:30～井上 ♫	15 15:15～五島 ♫ 15:15～宮沢 ♫	16	17
18	19	20 15:15～根来 ♫	21 19:00～井上 ♫ 19:30～井上 ♫	22 15:15～根来 ♫	23	24
25	26	27	28 19:00～井上 ♫ 19:30～井上 ♫	29	30	31



☆対象 3歳～大人
☆申込方法 下記をご記入の上レセプションまでお申込みください。
尚、電話予約も承りますので、お問い合わせ下さい。

☆申込開始日 4月24日 10:00から(電話予約は11:00から) ☆申込みは先着順となります。
☆申込締切日 開催日前日18:00まで

様々な歩き方を組み合わせましょう

水中ウォーキング（前編）

水中ウォーキングは、年齢や性別を問わず取り組みやすいエクササイズの一つです。歩き方のバリエーションによって使われる筋肉や抵抗・スピードが変化し、その違いにより運動強度やエネルギー消費量も変化します。図はセントラルスポーツ研究所が測定した様々な歩き方による運動強度（METs）* の違いを示しています。まとめると以下の通りの結果となりました。

- ・前向き、横向き、後向きのどの歩き方でも「普通歩き」「大股歩き」「早歩き」「大股早歩き」の順で強度が高くなっていました。
- ・水中でのジョギングは7METsを超える高い運動強度で、「前向きジョギング」は、陸上での自足8Kmのジョギングと同等の運動強度を有していました。
- ・「横向き歩行」と「横向き大股歩き」は低強度とされる3METs以下の運動強度でした。

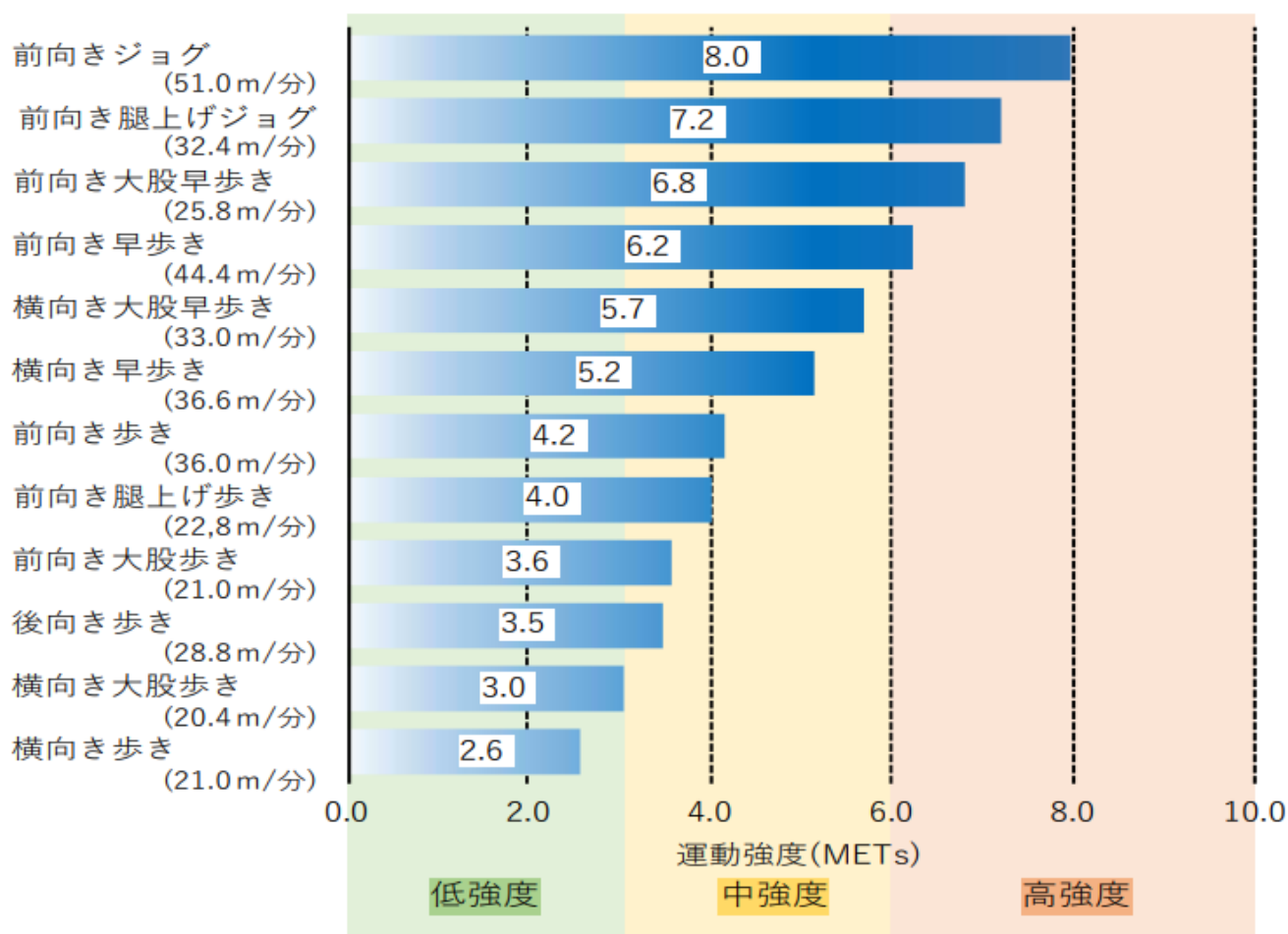


図 水中での歩き方による運動強度の違い

厚生労働省は、「健康づくりの為に身体活動基準」において「3METs以上の強度の運動を週60分以上行うこと」を推奨しています。3METs以上の運動強度を持つ”横向き歩き”以外の歩き方で週に60分以上水中ウォーキングを行う事でこの推奨基準を満たすことができます。

後編に続く（6月号）

参照）セントラルスポーツ研究所トピックス

* METs：運動や身体活動の強度の単位。安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示しています。