

# ISC Lesson

# 水中ウォーキング たのしくアクア に参加しよう！

プールの特性を活かして  
**8月**はプールで  
**シェイプアップ!**



火	たのしくアクア	12:05~12:50	越場IR
木	たのしくアクア	20:05~20:50	長瀬IR
金	水中ウォーキング	10:00~10:45	安川IR

※詳細はレッスンカレンダーをご覧ください。

## 夏だ！脂肪燃焼だ！

# ISC

# SUMMER POOL



## プールで脂肪燃焼？

私たち**プールレンジャー4**が  
プールで**脂肪燃焼**できる理由と、  
プールの**良いところ**を4つお伝え  
します！



その①

### 関節の負担を軽減！

水中に肩までつかると、体重が1/10になります。膝に不安がある方も、無理なく有酸素運動ができる！ISCのプールは水深1.2m！



その②

### 体幹が鍛えられる！

水の中はすべての動きに抵抗が生じるため、まっすぐ歩くだけでも、バランスを必要とします！動きのスピードによっても大小さまざまな抵抗がかかるので、負荷をコントロールしながら運動ができます！



その③

### むくみ改善や冷え症の改善に！

水の中に入ると私たちの身体には『水圧』がかかります。その水圧のおかげで、全身の血液の流れがスムーズになります。



その④

### エネルギー消費が多い！

水中では陸上よりも約27倍のはやさで体温が奪われるため、身体のエネルギー代謝が陸上より7~8%盛んになります！