

アゼリア21の温水プールは草によるバイオマスエネルギーで水を温めている国内唯一の環境にやさしいプールです。



▲腰痛コースのトレーニングの様子



水中で体重は「10分の1」
アゼリア21では腰痛やひざ痛の方向けの教室も行っています！

寒さを忘れて「温水プール」でゆっくり水中運動！

冬に多い運動不足の解消に、医師もお勧めの「水中運動」はいかがですか？

阿蘇市には、常に水温を31度に保った一年中泳げる50メートル温水プールがあります。営業時間も夜10時までと遅くまで開いていますので、仕事をされている方でもゆっくり運動できます。また、腰痛コースなどの受講生であればバス送迎も行っていますので、ぜひ、ご利用ください。

※バス送迎は対応できない区域がありますのでご相談ください。

腰痛をお持ちの方に、水中運動をお勧めする理由

インストラクター 齋藤陽子さん



お勧めする理由として、ひとつは、水中にいる状態では浮力が作用するので関節にかかる負担が陸上の約1/10になります。50kgの方で例えるなら、約5kgの体重の状態での運動ができるという事になります。

次に、水中では水の抵抗が作用します。ご存じのとおり、陸上を歩くよりも水中を歩く方がきつく感じるのは、水の抵抗による効果です。

この二つを簡単に説明すると「関節への負担を軽減して、効果的な運動ができる」と言えるでしょう。その他にも、間接の可動域の拡大や適度な水圧によるマッサージ作用など、たくさんの効果が期待できます。

腰痛コースでは専門スタッフがご指導いたしますので、安心してご参加ください。

インストラクター 齋藤 陽子

免許☆日本水泳連盟認定指導員(競泳)☆AFAA
インストラクター(エアロビクス)☆PFAヨガ
コーチ☆ミズノ認定ゴールドウエーブ(アクアビクス)
専門☆高齢者機能改善プログラム研究



- 浮力で無理なく運動
- 心肺機能を高める効果
- 血行の促進



スイミングスクールのご案内

コース名	送迎	内 容
成人健康コース	あり	運動不足の解消を含め、水中運動による筋力アップを図る水泳取得コースです。
腰痛コース	あり	水中運動療法、不良姿勢を改善し健康増進に役立てるコースです。
成人コース	なし	無理なく4種目を取得していくコースです。
幼児コース	なし	楽しく水と親しみ、グループの中で行動することで協調性や自立心を育むコースです。
小・中学生コース	あり	レベルに応じて指導します。
選手育成コース	なし	トップレベルを目指す、スイマー育成のコースです。



◇スクール別料金表

週1回(月4回)
幼児、小・中学生 5,200円 成人・成人健康 5,600円
週2回(月8回)
小・中学生 7,200円 腰痛・成人・成人健康 7,800円
選手育成コース
月会員 6,000円(年間会員への加入が必要です)

タイムスケジュール

	火	水	木	金
10:30	成人健康	成人健康	成人健康	成人健康
11:30				
14:00	腰痛	腰痛	腰痛	腰痛
15:30				
17:00	小・中学生	小・中学生	小・中学生	小・中学生
18:00	幼児	小・中学生	幼児	小・中学生
19:00	選手育成	選手育成	選手育成	選手育成
19:30				
20:00	腰痛	成人	腰痛	成人
21:00				

詳しくは、アゼリア21 に
ご気軽にお問い合わせください。
一の宮町宮地5812
TEL 22-5311 FAX 22-5312

「楽しくプールに通っています！」

▼腰痛コースの皆さん



- ひどいひざの痛みで悩まされ通い始めた方は、
「水中を歩くことでずいぶん痛みが和らぎました。水温が温かいので寒がりの私も気持ちよくトレーニングできています。体重が減ったのもひざの負担軽減になりました」
- 椎間板ヘルニアの手術後通っている方は、
「まだ通って半年でよくなったとは言えませんが、体調が良くなりこれ以上悪くならない感じがします。スタッフの方の丁寧な指導が嬉しいです」
- 水着に抵抗があった方は、
「この年で水着を着るのに抵抗がありましたが、洋服に近い水着がたくさん出ていて安心しました。水に入る前の15分体操も気に入っています」

利用者の声



12年間通っている
竹田市の斉藤さん。
「アゼリアの大ファンで
オープン翌年から、月に3回必ず来ています！」
と市外の利用者もたくさんいらっしゃいます。