

運動が楽しくなりますよ!!

水中運動で「元気がいいわ」のお手伝い。

浮力・抵抗・水圧・水温が作用する水中運動は、年齢・体力・筋力など各自の健康状態に合わせた運動効果をもたらせます。

- 浮力** 膝や腰関節への過度な負担を軽減し、痛みも少なく運動できます。
- 抵抗** 水中での動きの抵抗により各自の筋力に合わせ負荷が変化します。
- 水圧** 全身への適度な水圧により、血行促進・心肺機能が自然に向上します。
- 水温** 体温より若干低い水温はエネルギー消費を促進、循環機能を促進させます。

※運動での効果や痛みは症状により異なります。
※既往症をお持ちの方は診断書持参にてご相談ください。

**大会員
春入会キャンペーン
全クラス入会金無料**
※4月28日まで

ゆっくりスイム 始めはプールを歩くだけでもやがて泳いでみたくなります。ゆっくりとしたスイミングが効果的です。



原山香
水中運動テクニカルIR
メディカルアクアフィットネスIR



ウォーキング 浮力は膝など関節の痛みを軽減させやすいので動くことが苦にならなくなっていきます。運動が好きになっていきます。



石原 駿
基礎水泳指導員
スイムテクニカルIR



江田 理英
健康運動指導士
水中運動テクニカルIR

ご希望の方には水泳指導など心と身体の健康状態に合わせた運動療法を実施しています。

●基準緩和型デイサービス / 2時間利用 スイミングはつつコース
■木曜日 12:30~14:30 ■金曜日 8:45~10:45

●現行相当型デイサービス / 3時間利用
■午前/月~金曜 8:45~11:45 ■午後/月~土曜 13:15~16:15

筑波大学野村武男名誉教授監修による水中運動プログラムを採用し、理学療法士による個別機能訓練指導を行っています。車椅子の方でも水中では自立歩行が可能になる方もいらっしゃるなど、プールならではのエクササイズを実施しています。

●営業/月曜日~土曜日 8:30~17:30
●休館日/日曜・お盆・年末年始・5月連休他第5週目

ハートフルエクササイズ 東雲デイサービスセンター

●見学・体験をご希望の方はご予約ください tel.082-285-1121



大人 高校生以上の方 / 日曜日除く毎日

■下記クラス表の時間内にて利用いただけ各レッスンへもご自由に参加いただけます。
■各レッスンの運動強度はそれぞれ異なります。お気軽にお問合せください。
※コース貸出等でご利用いただけない場合もございますので予めご了承ください。

フルタイム / 10:00~15:00 19:10~20:30	月会費 7,700円
デイトム / 13:00~15:00	月会費 5,500円

月	火	水	木	金	土
しっかりスイム 10:30~11:45	肩こり・腰痛改善 10:30~11:45 ウォーキング 11:00~12:00	ホットヨガ 10:30~11:00 アクアピクス 11:05~11:45	しっかりスイム 10:30~11:45 やさしいエアロ 10:45~11:45 (スタジオ)	肩こり・腰痛改善 10:30~11:45 ウォーキング 11:00~12:00	マスターズ チャレンジ 10:45~12:00
ウォーキング 13:05~13:50 ゆっくりスイム 13:05~13:50	簡単アクアピクス 13:00~13:50	ゆっくりスイム 13:05~13:50 ウォーキング 13:05~13:50		ゆっくりスイム 13:05~13:50 ウォーキング 13:05~13:50	
肩こり・腰痛等改善 19:20~20:30 スキルアップスイム 19:20~20:30	エアロピクス 19:00~20:00 (スタジオ)		ヨガ(スタジオ) 19:00~20:00 肩こり・腰痛改善 19:20~20:30		スイム ワンポイント レッスン 19:20~20:30



山下 裕司 / 理学療法士
脳神経系疾患病棟 15年間勤務。
免疫力ある身体づくりを目指しピラティスを実践。
ファンクショナルローラーピラティスアドバンスIR

●ゆーじ理学療法士のローラーピラティス
■グループ・・・お一人様 1時間 3,300円 ※2名様以上
■パーソナル・・・お一人様 1時間 7,700円

●見学・体験をご希望の方はご予約ください。tel.082-285-9450
月~土曜日 10:00~19:15 日曜日 9:00~13:00 ※休館日除く



心と身体の健康づくり

東雲スイミングクラブ

広島市南区東雲3丁目8-16



クラブバスをご利用になるには当クラブ友の会への入会が必要です。
◎大会員友の会費 月額/1,650円

●ご入会の際ご用意いただくもの
●月会費2ヶ月分・年会費1,650円・クラブバスご利用は友の会費・印鑑・顔写真3.5×3cm スナップ写真可(クラブバスご利用の場合2枚)※健康状態により診断書を提出いただく場合がございます。

クラブバス 運行表

- バス停は表の限りではありません。
- 時間帯等によりご利用にならない場合などございます。
- お手数ですがHPをご覧になるなど詳しくはお尋ねください。

詳しくは→



宇品・皆実 月~土	宇品・旭町 月~土	段原 月~土	仁保 月~土	海田 月~土	宇品/土 土
真田病院	大河小学校	フレスタ	旭が丘団地	向洋本町	大河小学校
広大附属高校	あさひ幼稚園	ウォンツ	宮の協集会所	堀越3丁目	あさひ幼稚園
千田廟公園前	デイ・リンク	比治山小学校	黄金山入口	向洋新町1丁目	デイ・リンク
宇品集会所	たかもり旭町	段原中学校	丹那新町	広電車庫	たかもり旭町
宇品小学校	もり小児科	太田鮮魚	丹那ハイツ集会所	海田郵便局	もり小児科
福原整形外科	国税官舎	段原骨董館	丹那集会所	津田産婦人科	国税官舎
宇品西4丁目	和田歯科	比治山神社	榎那町バス停	海田小学校	和田歯科
ベイシティ宇品	まるよし整骨院	安芸幼稚園	光明寺	海田市駅	宇品小学校
郷土資料館	南翠苑	出汐警察官舎	仁保南2番	安芸区役所	郷土資料館
プレーザー幼稚園	コジマ	段原第二公園	仁保南公園	入川	プレーザー幼稚園
県病院	自動車学校前	段原南バス停	柞木バス停	東堀越	県病院
大河保育園	県立大学	段原公民館	測淵バス停	青崎2丁目	大河保育園
かすみ一番街	皆実町4丁目	東雲本町3丁目	地方バス停	青崎1丁目	かすみ一番街