



## アクシー中央を楽しむ利用方法パート1



～今日は運動する気持ちになれないとき編～



☆来館時 マスク・検温手指消毒をおねがいます。

- 1, まずは、採暖室で少し身体を温めましょう。軽くストレッチをするとGOOD★
- 2, 温めのシャワーを浴びてから、プールに入る。
- 3, 水中では頑張る必要なし・大股でゆっくり歩きましょう。時には止まってストレッチ。



その1、関節と筋肉の柔軟性がアップし、やわらかい体になる

⇒けがの予防・良い姿勢

その2、筋肉の強張りがほぐれ、血液循環が良くなり快適な体になる

⇒冷え性・疲労の解消

その3、伸ばすことで気持ちよく感じ、心身ともにリラックス

⇒安眠・精神的に安定

そんな魅力的なストレッチを水中で行うことで更に効果アップ！！

「浮力」の効果」で足・腰などの動作が陸上で行うよりも簡単にできます。

「水の抵抗」を利用してバランス感覚がアップ！

「水の圧力」で刺激され、血行促進効果が高まり筋肉の疲労が解消！

**水中＋ストレッチ＝快適な体づくり！！**

～水中運動が終わったら…

- 4, ジャグジーで身体を温めてさらにリラックス
- 5, シャワーを浴び、採暖室で身体を拭いてお着替え
- 6, 明日も一日元気に頑張ろう！！

たくさん、運動するだけがスイミングの良さではありません。

少し見かたを変えてアクシー中央をご利用していただければさらにご満足していただけます。

ご不明な点はアクシー中央のスタッフにご相談ください。

