

3 マシントレーニング (安全スローフィットネスルーム)

- ①シニアのためのパーソナルトレーニング
- ②スローフィットネスルームで自分流エクササイズ
- ③運動前と運動後に血圧を計り記録をしましょう。血圧が高い人は強度を下げて行います。
- ④運動はS・P・A(スパ)の順に行いましょう。

Sはストレッチング、体を柔軟にします。

Pはパワートレーニング、ストレングマシンで筋肉刺激運動を行います。それぞれのマシンを5回程度。

Aは有酸素(エアロビクス)運動のことです。筋運動での疲労を取り除く効果があります。

- ⑤運動後の体をブルブルマシンで癒しましょう。マッサージ効果があります。
- ⑥筋力トレーニングは衰えた筋力をアップさせ、活動を活発にします。



4 マシントレーニング (メインルーム3階)

- ①ランニングマシンでは、初めはゆっくり徐々に体調に合わせて行います。
- ②3Fのマシナールームは、重いマシンが揃っています。それぞれ無理をしないで自分の強度を自覚して行うと効果的です。(筋肉は1日ではつきません。)
- ③長時間は走っている人や空腹で行っている人は危険ですので、水分を補給したり、糖分を飲んだり、インターバル(休憩)を取りながら行って下さい。
- ④筋運動による連続刺激は、筋肉を傷めますので筋運動と有酸素運動(ランニングマシン又は自転車又はステアマシン)を交互に行うと効果的です。
- ⑤エクササイズ中は安全を最優先にして無理なく楽しく行って下さい。
- ⑥ランニングマシンは循環器機能を高め、持久力向上をはかるために役立ちます。



5 フリーウェイトルーム

- ①フリーウェイトルームは最も重量級のマシントレーニングができます。必ず自分の体調を確認して行って下さい。
- ②事故が起きるのは自分の限界をはるかに超えたウェイトを行っている時です。限界を理解した上でチャレンジして下さい。
- ③なるべく人が居る時に重量ウェイトのチャレンジは行って、サポートしてもらったり安全性を高めて下さい。
- ④コントロールされたフリーウェイトトレーニングは認知症予防に役立ちます。



6 スパトピアの天然温泉 (広い空間に整った設備があります。)



- シャワー ○洗い場 ○大浴場 ○ジャグジー ○露天風呂
- ジェットバス(超音波) ○ミストサウナ ○水風呂

フィットネスと温泉で
からだいいき

スパトピアの温泉はカルシウム、ナトリウム塩化物泉です。フィットネス後の利用が大好評です。エクササイズ後の癒しをして頂くための施設です。

温泉 効能

(関節リウマチ・変形性関節症・腰痛症・神経痛・五十肩・打撲・捻挫などの慢性期)、運動麻痺における筋肉のこわばり、胃腸機能の低下(胃がもたれる・腸にガスがたまるなど)、軽症高血圧・耐糖能異常(糖尿病)・軽度高コレステロール血症・軽い喘息又は肺気腫・自律神経不安定症・痔の痛み・ストレスによる諸症状(睡眠障害・うつ状態など)、病後回復期・疲労回復・健康増進などに効果があるとされています。

レッスンや泳いだ後の温泉をお勧め致します。

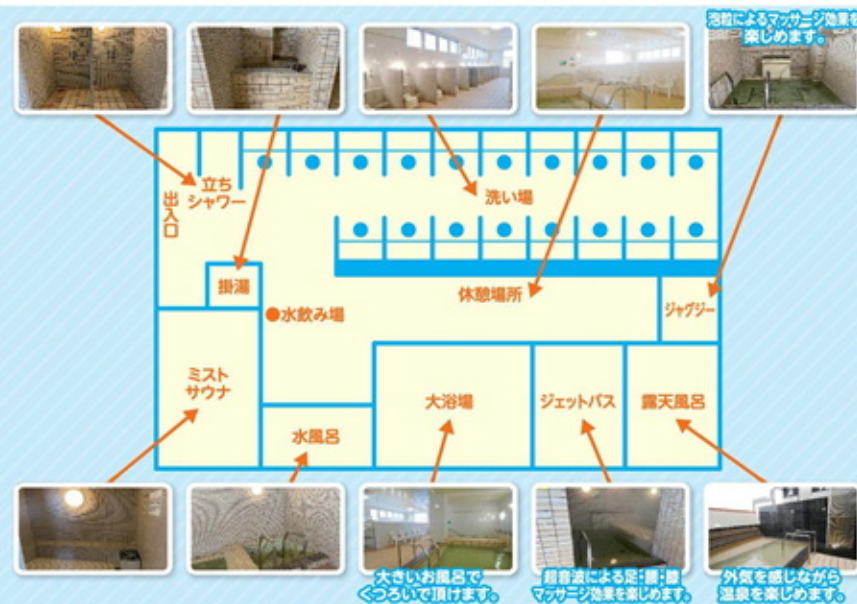
ゆっくりのんびり
体をリラックスさせ
明日への活力を
取り戻して頂きます。



アクアトピアの温泉は天然温泉です。
スパトピア(という名称)で商標登録を取っています。

スパトピア

- ①ロッカールームは居住性の高い広い空間です。
- ②脱衣室・トイレ・物置スペース・体重計・脱水機(好評)・扇風機を設置しております。
- 温泉室は、大浴場・ジャグジー・ジェットバス・水風呂・ミストサウナ・露天風呂があります。
- 立ちシャワーは、2ルーム・洗い場は男性18ヶ所、女性は19ヶ所、それぞれプライベート仕切りがあります。



7 国内ナンバー1の送迎システム(スポーツディサービスの観点から)

○通いたくなくても車がない・運転したくない・高齢でできない・冬道は怖い、そういう方々のために市内をできるだけ、くまなく送迎いたします。

興津方面・白樺方面・美原方面・武佐方面・大楽毛方面

