

# AACで楽しく無理なく健康づくりを

## 水中歩行会員のすすめ

『水』の特性〔浮力・水圧・抵抗・水温〕を知っていますか  
その特性を上手く利用して、効果的な健康づくりができることをご存知ですか  
今からでも遅くはありません、始めてみませんか  
AACが快適な運動環境を提供いたします

### 身体にいい「水」の特性と効果

#### 水圧

##### 【心肺機能が向上】

身体全体に均等に水圧がかかり、水圧が筋肉内の毛細血管を刺激し筋肉から心臓へ血液が戻る働きをスムーズにします。陸上に比べて心臓にかかる負担が減少します。



#### 水温

##### 【体温調節機能が向上】

水中では体温が奪われやすくなります。そのために、体温を保持しようとして多くのエネルギーを消費します。また、寒冷刺激により皮膚及び体温調節機能が鍛錬され風邪にかかりにくくなります。

#### 浮力

##### 【足腰や関節への負担が軽減】

水中では浮力によって重力が軽減されるため、足腰や関節にかかる負担が少なくなります。肥満の方足首や膝に故障のある方、腰痛持ちの方などにお勧めします。

#### 抵抗

##### 【筋肉を効率よく鍛えられる】

水中で身体を動かすスピードを速めていくと、スピードに比例して抵抗が増えてきます。自分の体力に合わせた運動強度にすることができます。

利用料 3,850円/月(税込価格) ご夫婦お二人様では 6,930円/月(税込価格)  
対象 成人男女  
利用時間 月曜日 12:00~19:00 火曜日~金曜日 10:30~20:00  
土曜日・祝日・サービスタイム 10:30~16:00  
利用施設 ◎スクールプール◎シャワー◎スポーツサウナ  
\* 上記時間内、何時でも、何回でもご利用できます。また、スクールバスもご利用できます。  
\* 詳しくは、水中歩行カレンダーをご覧ください。  
\* ご不明な点がございましたら、フロントにお問い合わせください。



株式会社 **ダイヤプラザ**

**秋田アスレティッククラブ**

秋田市茨島四丁目3番36号  
TEL 018-864-0381