

名古屋市中村スポーツセンター やさしいアクアレックスンタイム

- ◎「やさしいアクアレックスンタイム」は、温水プール内で＜水の抵抗により効果的に＞＜水の浮力により足腰への負担を気にすることなく＞行える有酸素運動です！
- ◎当講座講師「近藤加奈恵先生」のプログラムは効果が違います！元シンクロナイズドスイミング選手であることを活かし、水の特性を踏まえて身体の使い方や機能の引き上げ方をじっくりとレッスンしていきますので、脂肪燃焼効果が高く、シェイプアップに大変効果的！さらに、体力維持・健康増進・肩凝り解消・膝腰痛解消、生活習慣病の予防、血行促進、心肺機能の向上、ストレス解消、などに効果があります！
- ◎明るく・楽しくエクササイズしながら全身の筋肉を使う為、あっという間の1時間で身体ポッカポカ。レッスン後も温かいまま帰宅できます。
- ◎「他では体験できない！」「幅広い年齢層が無理なく参加できる！」「わかりやすく効果的！」と人気のレッスンです！
- ◎お気軽に、是非、ご参加ください！！



近藤 加奈恵 先生

幼児期よりクラシックバレエ・水泳を始め数々のスポーツを経験し、シンクロナイズドスイミングでは日本選手権・国体選手として活動。

中京女子大学短期大学部体育学科を卒業後、アクアエクササイズと出会い単身渡米しアクア留学。

1996年より、アクアビクスの「ワールド・ウォーター・エアロビクスチャンピオンシップ」に出場し、ワールドチャンピオンを5連覇。

これを機に日本においてアクアエクササイズ（水中運動）の普及活動を行い、多くのメディアに取り上げられ話題となる。

また様々な経験とアイデアより、東海テレビ・CBCテレビなどの番組にも出演の他、アクアビクスインストラクター・健康体操・整体師・至学館大学及び名古屋学院大学非常勤講師としても活躍。

<今年度の開催予定>

2022年1月6日・13日・20日・27日

2月3日・10日・17日・24日

3月3日・10日

※すべて木曜日19時00分～20時00分で、参加料は640円です。