

始めてみませんか！ アクアフィットネス！！

～象潟B & G海洋センター施設概要～

開館時間… 10時から21時まで
(日曜日・祝祭日は18時まで)

休館日… 毎週火曜日、年末年始

個人料金… 1回/回数券11回分

◆一般… 350円/3,500円

◆高校生等および65歳以上の市民…
250円/2,500円

◆中学生以下… 100円/1,000円

会員料金(市民) 年間/半年

◆一般… 10,000円/5,500円

◆高校生等および65歳以上の市民…
7,000円/3,700円

◆中学生以下… 5,000円/2,700円

温水プール(水深1.3M)

25mプールは水中歩行コース
など3つに分かれています。

(設定温度30℃)



ジャグジープール

常時、気泡が出ています。

(設定温度40℃)

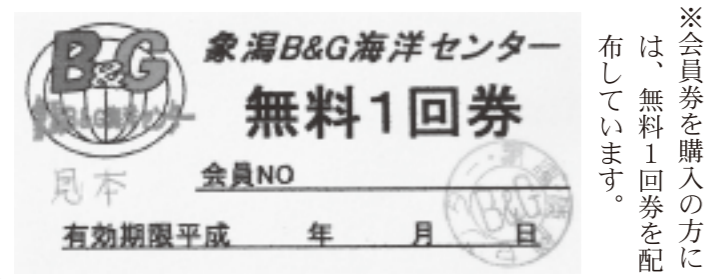


～効果あり！温水プールを利用した健康づくり～



象潟B & G海洋センター温水プールでは、
年中利用が可能なことから、冬季間も運動
不足解消を目的に多くの市民が利用してい
ます。

水泳はもちろん水中ウォーキング等の運
動は、さまざまな健康増進効果を引き出し
てくれます。ここでは、海洋センターで毎
週開催している「アクアビクス教室」を紹
介します。



※会員券を購入の方に
は、無料1回券を配
布しています。

※上記は2月1日現在の料金です。

海洋センターの「アクアビクス教室」 アクアビクスとは？

アクアビクスとは水圧・浮
力・抵抗などの水の力を利用
した運動方法のことをいいま
す。他の運動よりも安全で、
誰にでも簡単に行うことがで
きるのが特徴です。

海洋センターでは、水中で
「歩く・走る・ジャンプ・ス
テップ」などの足の動きに、
「押す、引く、まわす、ねじ
る」などの腕、上半身の動き
を組み合わせた45分間のエク
ササイズ(運動)プログラム
を行っています。



▲象潟B & G海洋センターの
アクアビクス教室

参加者の声/VOICE

◆Aさん
明るく親しみやすい教室の
雰囲気毎回来やすく運動して
います。週に1回の教室です
が腰が軽くなります。45分
時間があつという間に過ぎて
います。
教室に行かないと、その週
は体調がすっきりしないほど
です。

◆Bさん
水の中で全身運動をするこ
とで、股関節にも効いて自分
にとっては最高の運動ですね。

◆Cさん
長い期間教室に参加させて
もらっているのですが、自分で
やめてしまうと逆に不安にな
ります。これからも続けて行
きたいです。

健康効果を引き出す水の特性

①浮力：水の中では体重は通
常の10分の1になり、体の
負担が大きく軽減します。
よって体重が多い方や、膝
や腰に問題がある方にはさ
らにおススメとなります。

②抵抗：水は空気に比べて8
00倍の密度があると言わ
れています。よって陸上に
いる時よりも強い力と多く
のエネルギーを必要とする
為、筋力アップや引き締め
効果が期待できます。

③水圧：ウエストが数センチ
細くなるほどの水圧です。
血管や筋肉、心臓や肺に同
じように圧がかかった結果、
心臓のポンプ作用が強くな
り血液循環が良くなります。
また、複式呼吸も促される
ことで、少ない運動量で十
分な効果を得やすくなりま
す。

④水温：プールの水温はおお
よそ30℃前後で体温よりも
低い為、水の中に入ると熱
がうばわれていきます。そ
の際、体温の低下を防ごう
として体はいろいろな機能
を働かせます。その結果、
代謝が上がってエネルギーを
多く消費します。



▶熱心なインストラクターが
みなさんをお手伝いします。
楽しい教室づくりがモットー

問合先 象潟B & G海洋センター

☎43・6490