

# 水中運動の新提案



## 負担を少なく！筋肉と関節を動かすおすすめプログラム

無理のない体にやさしい水中運動  
水中では体が軽くなり筋肉や関節  
が緩みます。カラダに負担をかけず  
運動することができます。

★ハンドルのない水中一輪車★  
関節筋肉へ全身を刺激  
バランス保持で体幹へアプローチ

★水中トランポリン(ゴム式)★  
陸上ではハードなジャンプ運動も  
水中では負担なく弾むことができます。





# 新プログラム。水中運動

- 無理のない カラダにやさしい  
水中運動
- 水中ではカラダが軽くなり筋肉や  
関節が緩みます。カラダに負担を  
かけず運動することができます。
- ハンドルのない水中一輪車カラ  
ダの負担をかけずに関節筋肉を  
動かします。
- 水中トランポリン ゴム式トランポ  
リン