

「あなたのための水中運動教室」



— 募集要項 —

- 教室開催場所：スパリゾート・フジ 温水プール
曜 日：毎週 火曜・金曜日（年末年始、祝祭日、
夏季期間は変更する場合がございます。）
時 間：午前 10：30～11：30
定 員：12名
参 加 費 用：6000円（月4回）
入館料（プール、温泉利用料）含む
指 導 者：小西 薫（水中機能訓練士）プロフィール別紙参照
大西 実保（水中機能訓練士）プロフィール別紙参照

お申し込み・お問い合わせ：(有)小西 薫事務所
連絡先：担当・大西（携帯番号 080 - 5676 - 6546）
ご遠慮なくお問い合わせ下さい。

「あなたのための水中運動教室の主な内容」

①水中ウォーキング

基本的な水中ウォーキングと応用動作としてのウォーキングを楽しく行います。

②ストレンクス：筋力トレーニング

日常生活動作に必要な筋力の維持と増強を行います。
さらに、日頃使わない筋肉のトレーニングを行います。

③ストレッチング

筋肉の柔軟性を高め、関節の動き（関節の可動域）をよくし、活動性を高めます。

④リハビリテーション&コミュニケーション

膝・股関節・腰痛などの慢性疾患の機能維持や会員相互のおしゃべりを通して、楽しくレッスンを行います。新しい友達づくり、仲間づくりをします。

⑤リラクゼーション

水中運動教室終了後は、温泉にゆっくり浸かり、リラックスして過ごしましょう。

小西 薫（1936 年生まれ）

東京教育大学体育学部健康学科(応用形態学専攻)卒。
東京都立北園高等学校、小石川高等学校教諭。慶応義塾大学、埼玉大学、立教女学院短期大学、筑波大学非常勤講師を歴任。

介護老人保健施設南大沢ホロス由木・水中機能訓練室元室長。
飯能整形外科病院・水中療法室元責任者
北海道循環器病院及び介護老人施設サンビオーズ琴似・水中運動療法室元顧問。

各地のスイミングクラブ、フィットネスクラブの水中運動アドバイザーとしても活躍。日本アクアサイズ協会設立と同時に、アクアビクス・アクアゴルフ・アクアベースボール・アクアリハビリテーション・CMA 等、様々な水中運動プログラムを開発する。

現在、アクアサイズ21代表として、アクア・パーソナル・ケアトレーナー、水中機能訓練士の養成を行う。

主な著書に、「ウォーターパワー・ワークアウト」、「アクアサイズ教程」、「アクアサイズ21CMA」、「水中ウォーキング」、「こどもと水遊び」、「筑波大学読本」等。

大西 実保（1958 年生まれ）

大妻女子大学短期学部英文科(貿易実務学科)卒。

介護老人保健施設南大沢ホロス由木・介護職勤務の後、同施設水中機能訓練室助手。

現在、アクアサイズ21認定講師。