

水中健康初班

教學目的：

水中健康是一種新型的有氧健身運動，配合水中獨特環境，再加配輕快的音樂，以陸地健身操、芭蕾形體等訓練方式進行練習，讓身體更具活力，並能達到很好的健身效果。

教學內容：

在水中通過抓水，轉體，踢腿等多種動作，達到有氧效果。也會加強肌力練習，增強肌肉能力。