

運動初心者・中高年に向けた新提案 ルネサンスで新しい運動習慣「水中運動スクール」誕生！

株式会社ルネサンス（代表取締役社長執行役員：望月 美佐緒、本社：東京都墨田区、以下「当社」）は、2025年7月より全国のスポーツクラブに「水中運動スクール」を順次導入します。運動初心者や中高年層を中心に、無理なく継続できる運動習慣の定着を目的とした新たなプールプログラムです。



■「水中運動スクール」実施の背景と目的

近年、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防を目的に、日常的な運動の重要性が改めて注目されています。一方で、ジムでの運動に対して「自分に合っているか不安」「継続できるか心配」と感じる方もおり、特に中高年層では、個々の体力や生活スタイルに合った運動環境が求められています。

こうした背景のもと、当社では従来の「泳力向上」のスイミングスクールに加えて、より多くの方が気軽に取り組める新たな水中プログラムの開発を進めてきました。2024 年には、運動初心者や中高年層を主な対象とした「水中運動スクール」のパイロット版を実施し、柔軟性や持久力の向上、ストレス軽減といったお客様からの声が多数報告されています。

本スクールでは、水の特性を活かしたほどよい運動強度で、無理なく楽しく運動習慣を身につけることを目指しています。

■「水中運動スクール」の特長

本プログラムは、ビート板や、やさしく浮かびしっかり鍛えるアクアヌードルなどのツールを用い、水中ならではの特性を活かした全身をバランスよく使う 45 分間のプログラムです。複数の動きを組み合わせる全身の持久力や筋力を高めるクロストレーニング、身体の状態を整えるコンディショニング、当社が開発した脳を活性化させるシナプソロジー®※1 を効果的に取り入れながら、心と身体に働きかけます。

また、ご自宅でも気軽に取り組めるエクササイズをご紹介します、自然と運動を続けられる環境づく

りをサポートします。

※1 じゃんけん・ボール回しといった基本動作に対し、感覚器を通じて入る刺激や、認知機能に対する刺激を変化させ続け、その刺激に対して反応する事で、脳を活性化させていくメソッド

<無理なく続けられる運動強度>

- ・水中の浮力によって関節への負担を軽減し、体力に自信がない方や運動初心者でも安心です
- ・水中ウォーキングをベースにしたエクササイズで、誰もが気軽に取り組みます

<生活習慣を支えるスクール形式>

- ・担当コーチが指導を行うことで、一人ひとりの体力や状態に合わせたサポートが可能です
- ・小さな変化や成長を見逃さず、安心して取り組める運動習慣を支えます

<水中運動ならではの心と身体への健康サポート>

- ・水中運動は身体への負担が少なく、心にもゆとりが生まれ、ストレスの緩和やリラックス効果が高まります
- ・水中では自然な抵抗がかかるため、陸上よりも効率的に筋力や柔軟性を高めることができ、日常生活の動作改善にもつながります

▶新プールプログラム「水中運動スクール」について

<https://www.s-re.jp/topics/article/?topicsId=100575>



■会社概要

ルネサンスは、「生きがい創造企業としてお客様に健康で快適なライフスタイルを提案する」という企業理念のもと、スポーツクラブや介護リハビリ施設などで285施設(2025年3月31日現在)を運営しています。また、企業や健康保険組合の健康づくり支援や全国の自治体の介護予防事業の受託、オンライン事業、ホームフィットネス事業、海外市場へ向けた取組など、長期ビジョンである「人生100年時代を豊かにする健康のソリューションカンパニー」を目指し、健康分野におけるサービスを多岐にわたって展開しています。

株式会社ルネサンス

本社所在地：〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3F

代表者：代表取締役社長執行役員 望月 美佐緒

設立：1982年8月13日

ホームページ：<https://www.s-renaissance.co.jp/>

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社ルネサンス 経営企画部パブリックリレーションチーム：村角（むらづみ）・若林

TEL：03-5600-7811 MAIL：ml_pr@s-renaissance.co.jp
