

健康アクアエクササイズ

水中運動で楽しみながら効率良く健康づくり！

水中での運動は、陸上での運動に比べ膝や腰への負担が軽減（体重が約1/6）されるほか、水圧による筋肉や内臓への負荷が増大するなど、安全で効率のよい運動です。

教室では、専門インストラクターによりウォーキングやヌードル（浮き棒）を使った運動、さらにダンスなど様々な水中運動（アクアエクササイズ）を楽しみながら行うことができます。

開催スケジュール

主催 NPO 法人矢巾町体育協会／矢巾町教育委員会
期間 平成28年5月11日～7月13日までの毎週水曜日
10時30分～11時30分、全10回
会場 南昌グリーンハイツ（電話 697-2611）
対象 町内に住所もしくは職場のある方（一般）先着40名程度
講師 （公財）健康・体づくり事業財団認定
健康運動実践指導者 関原 美帆 氏



参加料 フルコース（10回）5,800円（施設使用料・保険料含む）
 HALFコース（5回）3,800円（ ” ” ）期間内いつでも可
 体験コース（1回）無 料（初めての方限定・施設使用料含む・保険各自）
 * 事業終了後、欠席した回数分のプール使用券をお渡しします。（フル・
 HALFコースに限る）

楽々クラブ
会員割引あり！

申込み 4/20（水）8：30～5/6（金）20：30の期間内に、町体育館窓口
に参加料を添えてお申し込み下さい。

問合せ NPO 法人矢巾町体育協会事務局（町民総合体育館内）電話 697-4646