

鷹栖町

サークル中は「貸切」です!

# 水中運動サークル

明るく元気な女性インストラクターによる指導のもと、好きな曜日、好きな時間に仲間と楽しく健康づくりに取り組んでいます

全  
6コース  
各1時間

- ①月曜13:15～ ②火曜10:30～ ③火曜19:00～  
④木曜13:00～ ⑤木曜14:00～ ※⑤は鷹栖町内の老人会会員のみ  
⑥金曜10:30～

年間を通して活動中!

〈講師〉「旭川スプラッシュ」所属インストラクター

## ①④⑤担当 児玉先生

水中ウォーキングを中心に運動効果をも高めるコースです。ダンスの後は、水による「癒し」のひとつとき。気持ちよく終わります。



## ②担当 高野先生

水中運動は幅広い年齢層ができる運動です。ご自分のペースに合わせてできるのも魅力です。陸上では味わえない動きもでき、運動量は陸上の約4倍!水中の水圧がある中で体を動かすとマッサージ効果大です。音楽に合わせて笑顔で健康づくりライフをしませんか?

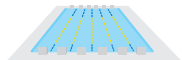
## ③⑥担当 安藤先生

水の中でのやさしい筋力トレーニングです。水中ウォーキングや水中ダンスをして体をあたためて筋力を使います。ゲームを楽しんだ後はリラクゼーションで終了です。初心者の方でも安心してください!!私たちがやさしく指導します。入会お待ちしております。

対象 18歳以上(高校生は不可)

費用 年会費1,000円のほか、教室1回の参加につきサークル利用券を購入(町内在住者500円、町外在住者1,000円)

※入会までに3回の体験が可能(年会費はかかりませんが、サークル利用券の購入が必要です)



【プールについて】

- 温水プール
- 大きさ: 6m×15m
- 水深: 1.1m

サークル利用券を買えば、サークル終わりにお風呂にも入れます(サウナあり)

お問い合わせ／お申し込み先

鷹栖町役場健康福祉課地域福祉係 ☎0166-87-2112 (内線502)

〒071-1201 鷹栖町南1条3丁目2番1号(サンホールはびねす内) FAX 0166-87-2226