

男だけの！貸切！



童心にかえってプールで わいわい体操しませんか！？

～男性限定のアクアサイズ教室(水中運動)～

アクアサイズ教室(水中運動)では、水中歩行や浮力を利用して筋力アップを目指します。なかなか運動をする機会がない方や、「外出するのはちょっと…」と抵抗を抱いている男性にもぜひ参加してほしい内容となっております！

水中では水圧がコルセットのようにからだを支え、水の抵抗が筋肉に適度な負荷をかけるため、歩くだけで全身の筋力トレーニングができます。

自分ひとりではなかなか続かない筋トレを、インストラクター指導のもと安心、安全に楽しみながらやってみましょう！！

対 象：高校生以上の男性

日 程：令和2年2月22日～3月14日までの毎週土曜日(全4回)
AM10:00～11:00 1回1時間の教室です！

場 所：サンホールはびねす プール

定 員：25名(受付先着順)

講 師：「アクアスポーツクラブ SPLASH」インストラクター

参加費：町内の方…500円/回、町外の方…1,000円/回

※参加費は毎回、更衣室横の券売機で購入ください

申 込：2月5日(水)～2月14日(金)の8:30～17:15(窓口、電話の場合)

その他：水着、タオル、飲み物等の必要品は各自で用意願います。

教室のあとは、お風呂・サウナも無料で利用できます。

参加者募集！
ひとりでも！
友人とでも！



<☆お問い合わせ・お申込みは窓口、電話もしくはFAXにて…>

鷹栖町健康福祉課地域福祉係 TEL87-2112 (内線 502)、FAX87-2226

FAX の場合は 氏 名 _____

住 所 _____

電話番号 _____

記入後、そのままFAX 願います！