

★ 日程表 (10:00 ~ 11:00)

2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1	1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	29	30	31				

○印の土曜日に行います(全4回)

《問合せ・連絡先》

健康福祉課地域福祉係  
(Tel 87-2112)

鷹栖町南1条3丁目  
サンホールはぴねす内

## 《講師資格のご紹介》

### アクアスポーツクラブ SPLASH インストラクター

#### ○高野 明美 (メイン講師)

ウォーターエクササイズジャパン公認、ハイドロトーン公認、スポーツ医科学研究会会員、全米アクアエクササイズ協会会員、WABA認定 WATSU指導者、国際救命救急認定(上級)・スポーツマッサージトレーナー、AT&R I認定(ヘルスケア・アクアティック)

#### ○野寺 科子 (アシスタント講師)

Body Element System Japan プラティスインストラクター、Refine Body 公認パーソナルトレーナー、日本コアコンディショニング協会 ベーシックインストラクター

### 《プール利用方法》

- ・購入した利用券(水中サークル券)には、誰が入れた券かわかるように、**必ず氏名を記入してから、「水中運動サークル利用券BOX」に投函**してください。ボールペンはBOX横に用意しています。
- ・プールへ入る前に、プール入り口にあるシャワーで体を清潔にしてから入場ください。また、スイミングキャップを必ず着用してください。
- ・脱衣室内、プール内では、講師や管理人、監視員の指示に従い、サンホールはぴねすの諸注意事項を厳守してください。
- ・教室開始5分前には、トイレを済まし、プール内で集合いただけますよう、ご協力をお願いいたします。

その他

- 参加申込みが5人に満たない場合は中止とさせていただきます。
- 個人情報については教室運営に関するのみに利用し、適切に管理いたします。
- 主催者は疾病や紛失、その他の事故に際し、一切の責任を負いません。
- 主催者側の過失による保険には加入しているものの、それ以外には対応できませんので、個人での傷害保険加入をお勧めします。