

アクアサイズ教室

誰でも気軽に参加できる！水中運動エクササイズ

令和2年7月1日（水）～7月20日（水）

毎週（月・水・金）午後7時～午後9時 [全9回]

▼定員 30人程度 ▼受講料 無料

この教室では、水中での効果的なエクササイズで健康のため、美容のため、腰痛改善など、人によってさまざまな効果が得られます。今の季節にピッタリなプールでの楽しい運動でみんなでスッキリ、スリムを目指しましょう！

教室 内容

1. 水中ウォーキング
2. 水中筋トレ
3. アクアダンス
4. リラクゼーション
5. まとめ

場 所 ロータリープラザ6階（健康増進センター温水プール）
対 象 一般町民（18歳以上）※高校生を除く
講 師 東 由貴子 先生（アクアエクササイズインストラクター）
（エアロビックインストラクター）
日 程 （全9回）

月日	7/1	7/3	7/6	7/8	7/10	7/13	7/15	7/17	7/20
曜日	水	金	月	水	金	月	水	金	月

申込方法 令和2年6月より随時受け付け中。
下記連絡先まで申込書を持参またはTEL・FAXにてお申込み下さい。
教室実施時には健康チェックを行うこともありますので、宜しくお願いします。

嘉手納町教育委員会 嘉手納町役場3階 社会教育課
TEL 956-1111（内線266・267）FAX 956-9240

- ※ 競泳用水着及び水泳帽の着用をお願いします。
- ※ トラコーマ、結膜炎、皮膚病など又は、医師に運動を止められた方はご遠慮下さい。
- ※ 参加者各自で水分補給ができるようお飲物をご持参ください。

※新型コロナウイルス感染の影響により教室が中止になる場合がございます。

（切取り線）

アクアサイズ教室受講申込書

氏名	住所	年齢	性別	連絡先