

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7年7月2日(水)～7月23日(水)

毎週(月・水・金)午後7時～午後9時 [全9回]

●定員30人程度(※定員に達し次第受付を締め切ります。)

●受講料 無料

水の中で気持ちよく運動しませんか？アクアサイズは、浮力で間接に優しく、水の抵抗でしっかり運動効果！体力に自信ない方も、運動不足を解消したい人も、楽しく全身を動かします。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 □オータリープラザ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	7/2	7/4	7/7	7/9	7/11	7/14	7/16	7/18	7/23
曜日	水	金	月	水	金	月	水	金	水

申込方法 下記連絡先まで申込書を持参またはTEL・メールにてお申込み下さい。

申込期限 令和7年6月27日(金) 17時まで

嘉手納町教育委員会 嘉手納町役場2階 社会教育課 担当 宮平・亀谷・嶺井
TEL 956-1111(内線265・266)
メール shakaitaiiku@town.kadena.okinawa.jp

※ 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。

※ 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。

(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