



軽快な音楽に合わせ、楽しみながら全身運動

# アクアビクス (3ヶ月教室)

1月6日(土)スタート ただ今申込受付中!



しっかり動ける水中ムーブメント!

「さあ、プールで運動しましょう!」

## ◆教室要項◆

- ★期 間 平成30年1月~3月
- ★時 間 火曜日 12:45~13:30 (全12回)  
水曜日 18:30~19:15 (全11回)  
土曜日 11:00~11:45 (全12回)  
休講日: 3月21日(水) 振替可  
1月3日(水)、3月31日(土) 振替不可

★対 象 成 人

★受 講 料 (税込) ※施設使用料が含まれています

	1回	週1回	週2回	週3回
1回受講	1,000円	—	—	—
1ヶ月登録	—	2,800円	3,800円	4,800円
3ヶ月登録	—	6,800円	8,800円	10,800円

★定 員 各30名

★持 ち 物 水着一式 ※受講の際は、指定帽子を貸し出しいたします

★申込方法 施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えてお申込みください

※次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます。  
講習開始3日前~講習開始前日までは受講料の半額、講習開始日以降は受講料の全額

### ●無料体験会

以下の講習日は、アクアビクスを無料で体験することができます。

	火曜日	水曜日	土曜日
1月	9日	10日	6日
2月	6日	7日	3日
3月	6日	7日	3日

※1人1回に限る ※温水プール利用料を別途徴収いたします。

### 水の恩恵を最大限に利用できる

アクアビクスとは、アクア(水)とエアロビクス(有酸素運動)を合わせた和製英語です。アクアビクスの水中動作は、水の抵抗・浮力・水圧・水温と陸上にはない制約条件が多くあり、少しの運動でもエネルギー消費が大きくなります。陸上では、負荷をかけるために各種マシンやウェイトを使いますが、アクアビクスでは水そのものが負荷となります。

内閣府認定 公益財団法人体力づくり指導協会

君津市西君津11-1

K-1801HF-0077

君津メディカルスポーツセンター TEL.0439-88-0611  
www.tairyoku.or.jp