

水の中で汗をかく！

アクアエクササイズ

2021年7月~9月



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

7月： 5 12 19 26日

8月： 2 16 23 30日 ※毎週月曜日

9月： 6 13 20 27日

★時 間 13:30 ~ 14:15 (45分間)

★対 象 成 人

★定 員 20名/回

★受 講 料 ①1,020円/1回 ②3,670円/1ヶ月 ③10,400円/3ヶ月

★持 ち 物 水着、水泳帽子、タオル、飲み物（ペットボトルまたは水筒）

★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

水の恩恵を最大限に利用できる

アクアエクササイズは、水中歩行やアクアピクスなどの有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせでおこないます。水の特長である抵抗・浮力・水圧・水温を最大限に利用し、運動量を確保していきます。陸上とは異なり、浮力により体重が軽くなるため、ヒザ痛や腰痛がある方におススメの運動です。また、顔を水につけることもありませんので、水が苦手な方でも安心してご参加いただけます。



新型コロナ対策動画



公益財団法人体力づくり指導協会

ヘルスポール塩尻

塩尻市大門1番町1-1
TEL.0263-54-3939
www.tairyoku.or.jp/



施設休館日(2021年5月28日~2021年6月2日)

S-2021HF-0006