

運動を始めたい大人の方に

「週に1度の運動習慣」楽しみながら運動を始めよう！

アクアビクス

◆教室要項◆

★対象：成人

★持ち物：水着一式 ※受講の際は指定帽子を貸出いたします

| 教室名 | 受講料 | | | |
|--------|-------|--------|---------------|---------------|
| | 区分 | 1回 | 週1回 | 週2回 |
| アクアビクス | 1回受講 | 1,230円 | - | - |
| | 1ヶ月登録 | - | 4,100円 / 4回 | 5,930円 / 8回 |
| | 3ヶ月登録 | - | 10,680円 / 12回 | 14,800円 / 24回 |
| 水中歩行 | 1回受講 | 1,230円 | - | 登録会員 |
| | 1ヶ月登録 | - | 4,290円 | 4,250円 |
| | 3ヶ月登録 | - | 11,080円 | 10,970円 |

水中歩行教室

2023年度教室受講者募集中!

★スケジュール詳細

| 教室名 | クラス | 開催時間 | 4-6月度教室 | | | 7-9月度教室 | | |
|--------|-----|------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | 4月度 | 5月度 | 6月度 | 7月度 | 8月度 | 9月度 |
| アクアビクス | 火曜日 | 12:45~13:30 | ④、11、18、25日 | 2、9、16、23日 | 6、13、20、27日 | ④、11、18、25日 | 1、8、22、29日 | 5、12、19、26日 |
| | 水曜日 | 18:30~19:15 | ⑤、12、19、26日 | 10、17、24日 | 7、14、21、28日 | ⑤、12、19、26日 | 2、9、23、30日 | 6、13、20、27日 |
| | 土曜日 | 11:00~11:45 | ①、8、15、22日 | 6、13、20、27日 | 3、10、17、24日 | ①、8、15、22日 | 5、12、19、26日 | 2、9、16、30日 |
| 水中歩行 | 日曜日 | ①10:30~11:30 ②13:00~14:00 | 2、9、16、23日 | 7、14、21、28日 | 4、11、18、25日 | 2、9、16、23、30日 | 6、20、27日 | 3、10、17、24日 |

※アクアビクス：4・7月度初回に各曜日で無料体験を実施しています（口で囲んだ日付が対象となります）

※アクアビクス：5月3日（水祝）は休講します（振替対象日） 4月29日（土祝）は休講します

※水中歩行教室：欠席した分は振替受講ができます（定員に空きがある場合のみ）

※水中歩行教室テーマ：【4-6月度教室】（4月）腰痛予防・改善（5月）柔軟性向上（6月）姿勢改善・脚筋力向上 【7-9月度教室】（7月）膝痛予防・改善（8月）下半身強化（9月）上半身強化

■申込方法 【4-6月度】2月22日（水）12:00~/【7-9月度】6月3日（土）12:00~

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

※最少催行人数に達しないときは中止する場合があります



公益財団法人 人体カプクリ指導協会

君津メディカルスポーツセンター

君津市西君津 11-1

TEL.0439-88-0611

www.tairyoku.or.jp/





LINE 公式アカウント

大人会員・
ビジター
専用アカウント

幼児学童
プール教室
専用アカウント

幼児学童
たいそう教室
専用アカウント

こども
ランニング教室
専用アカウント

施設からのお知らせやイベント情報などを配信するLINE公式アカウント。是非ご登録ください！

送迎バス運行中

日曜・祝日は無料で便利な市内循環線の送迎バスが運行しております。
時間等につきましてはお問い合わせください

君津メディカルスポーツセンターは、`健康` `文化` `教養` の活動拠点です。

■ 施設一般開放利用時間 ※月曜日休館

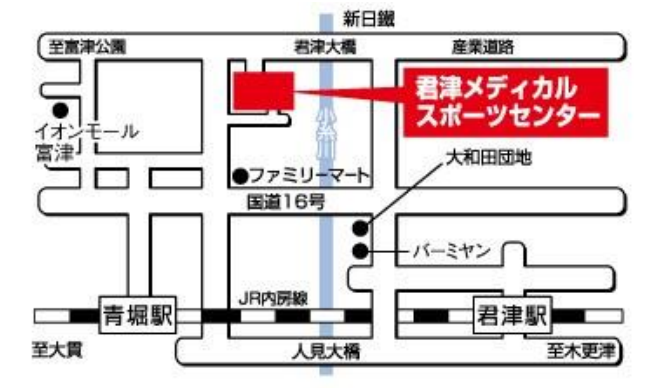
| | 平日・土曜日 | 日曜・祝日 |
|--------|--|-------------|
| 温水プール | (火曜) 11:30~15:00 18:30~20:30 (水曜) 10:30~13:30 18:30~20:30 (木曜) 10:30~15:00 18:30~20:30 (金曜) 11:30~13:30 18:30~20:30 (土曜) 10:00~12:00 18:30~20:30 | 10:00~18:00 |
| 人工温泉 | 10:30~21:00 | 10:30~20:00 |
| ジム | 10:00~21:00 | 10:00~20:00 |
| サウナ | 10:00~21:00 | 10:00~20:00 |
| 貸室 | 09:00~21:00 | 09:00~20:00 |
| テニスコート | 09:00~21:00 | 09:00~20:00 |

無料送迎バスのご案内 日曜・祝日に限り、無料送迎バスを運行しています。
新型コロナウイルスの影響により、利用時間の変更がある場合がございます。
詳細は、施設へお問い合わせください。

■ 施設利用料金 ※料金は税込価格です

| | 対象 | 料金 |
|--------|----------------|-----------------|
| 温水プール | 大人 | 540円 |
| | 高校生 | 440円 |
| | 小中学生 | 340円 |
| | 未就学児 | 110円 |
| | 2歳以下 | 無料 |
| 人工温泉 | 65歳以上 | 440円 |
| | 高校生以上 | 530円 |
| | 3歳~中学生 | 390円 |
| ジム | 高校生以上 | 市内/830円 市外/996円 |
| サウナ | 高校生以上 | 市内/310円 市外/372円 |
| 貸室 | | |
| テニスコート | ※施設へお問い合わせください | |

■ 施設までのアクセス



2022年健康標語 優秀賞作品

📎 アルコール 消毒OK 飲むはべケ 〈子どもの部〉

📎 片足で 靴下履くのは G(爺)難度 〈成人の部〉



公益財団法人 人体カづくり指導協会
君津メディカルスポーツセンター

君津市西君津 11-1
TEL.0439-88-0611
www.tairyoku.or.jp/

