運動・体力不足でお困りなあなたへ　自分にあった運動見つけませんか。

カラダのためになる運動教室

プールでやさしく運動したい方向け

アクアコンディショニング

アクアコンディショニングとは・・・
静的・動的ストレッチをおこないながら
カラダを緩め、ほぐし、伸ばします。
また、水の特性を生かしながら
水の中でカラダの調子を整えます。

椅子に座って、楽々運動したい方向け

チェアエクササイズ

チェアエクササイズとは・・・
① 膝への負担が少ない運動で、腰痛の方も安心
② 筋力、バランス能力、歩行能力、骨盤底筋群の筋力向上が期待できます
③ 運動レベルの調整が可能です
④ 動きやすければ普段着でもご参加できます

7～9 月開催要項

■開催日時 ①アクアコンディショニング　毎週金曜日 12:00～12:45※8/15 休講
②チェアエクササイズ　毎週水曜日 13:30～14:30※7/30 休講
■対　　象 成人以上の男女　①②ともに定員 20 名/回
■受 講 料 500 円/1 回受講　1, 800 円/4 回受講
※3 か月の回数券制で 7～9 月度のうち申込回数をご受講できます
■開催場所 ①温水プール　②勤労者総合福祉センター多目的 1
■持 ち 物 ①水着一式、水分補給用飲み物
②タオル、水分補給用飲み物、運動靴 ※動きやすい服装でお越しください
■申込開始 6 月 3 日(火)12:00～
■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
講習開始日以降のキャンセルは、参加費全額をお支払いいただきます。予めご了承ください

公益財団法人体力つくり指導協会 君津市西君津 11-1　www.tairyoku.or.jp/
君津メディカルスポーツセンター　TEL.0439-88-0611
K-2506HF-0026