

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

椅子に座って、楽々運動したい方

仕事や育児の合間に座ったまま
ちょこっとできる運動を知りたい方

運動をしたいけど立位での運動は
ちょっと不安な方

膝への負担が少なく
膝痛の方も安心♪

チェアエクササイズ

自分に合った
強度レベルでおこなえます

動きやすければ
普段着でも参加できます★
※スカート、デニムはNG

筋力、バランス能力
歩行能力の向上に
期待できます！

股関節や背骨
骨盤の動きが
分かりやすい！

骨盤底筋群の活性化！
肩こりや背中の中の張りも軽減！！
スッキリ♪

1回500円
で参加できます♪



1～3 月度毎週水曜日 13:30～14:30 (60 分間) ※2/11 休講

会場

君津勤労者総合福祉センター 多目的室1
君津市西君津 11-6

対象・定員

成人以上の男女・20 名/回
会員でなくてもご参加できます

持ち物

タオル・水分補給用飲み物
動きやすい服装、履きなれた靴でお越しください

受講料

500 円/1回 1,800 円/4 回
3 か月の回数券制で 1-3 月の間で受講できます

■申込方法 12 月 2 日(火)から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



公益財団法人体力づくり指導協会 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-2512HF-0028

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



1回500円
で参加できます♪

アクアコンディショニングって？

- 水の特性（浮力・水圧・抵抗・水温）を活かして、水中ならではのストレッチやトレーニング、ケアなどをおこないます
- 様々なツール（道具）を使いながら、楽しく自分に合った強度でおこなえます
- カラダの正しい使い方を覚えて、痛みを生みにくく、楽に動けるカラダと一緒に手に入れませんか？！

- こんな方におススメ
- 泳げないけどプールで運動したい
 - 関節痛で陸上での運動が不安
 - 血圧が高めできつい運動が不安
 - ゆったり、おしゃべりしながら和気あいあいが好き



本教室のアイコトバ

おしゃべりしながら適度な運動！が一番長生き！！

1～3 月度毎週金曜日 12:00～12:45 (45 分間) ※3/20 休講

会場

君津メディカルスポーツセンター 温水プール
君津市西君津 11-1

対象・定員

成人以上の男女・20 名/回
会員でなくてもご参加できます

持ち物

水着一式/水分補給用飲み物

受講料

500 円/1 回 1,800 円/4 回
3 か月の回数券制で 1-3 月の間で受講できます

■申込方法 12 月 2 日(火)から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



公益財団法人体力づくり指導協会 君津市西君津 11-1 www.tairyouku.or.jp/

君津メディカルスポーツセンター TEL.0439-88-0611

