

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	1,100円	-	-
	1ヶ月登録	-	3,590円 /4回	4,980円 /8回
	3ヶ月登録	-	9,200円 /12回	12,040円 /24回
水中歩行	1回受講	1,100円	-	-
	1ヶ月登録	-	3,890円	-
	3ヶ月登録	-	9,880円	-

# 水中歩行教室

2023年1～3月度教室受講者募集中!

## ★スケジュール詳細

教室名	クラス/期間	開催時間	1月度	2月度	3月度
アクアビクス	火曜日	12:45～13:30	10・17・24・31日	7・14・21・28日	7・14・28日
	水曜日	18:30～19:15	4・11・18・25日	1・8・15・22日	1・8・15・22日
	土曜日	11:00～11:45	7・14・21・28日	4・18・25日	4・11・18・25日
水中歩行	日曜日	①10:30～11:30 ②13:00～14:00	8・15・22・29日	5・12・19・26日	5・12・19・26日

※アクアビクス：1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：2月11日（土祝）、3月21日（火祝）は休講します（振替対象日）

※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：（1月）ヒザ痛予防・改善（2月）股関節痛予防・改善（3月）姿勢改善・脚筋力向上

### ■申込方法 11月25日（金）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

### 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



公益財団法人 体力づくり指導協会  
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/



K-2211HF-0074



# LINE 公式アカウント

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！

<p>大人会員・ビジター専用アカウント</p>	<p>幼児学童プール教室専用アカウント</p>	<p>幼児学童たいそう教室専用アカウント</p>	<p>こどもランニング教室専用アカウント</p>
-------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

### 今後の各種講習会について

★次のとおり、各種講習会を予定しております

- 1月
  - 餅つき大会
  - プログラム体験講習会（全世代）
  - AED・CPR 無料体験講習会
- 2月
  - プログラム体験講習会（全世代）
- 3月
  - 春期短期集中講習会（子ども）

※営業・休館日については、施設営業カレンダーをご確認ください

## 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

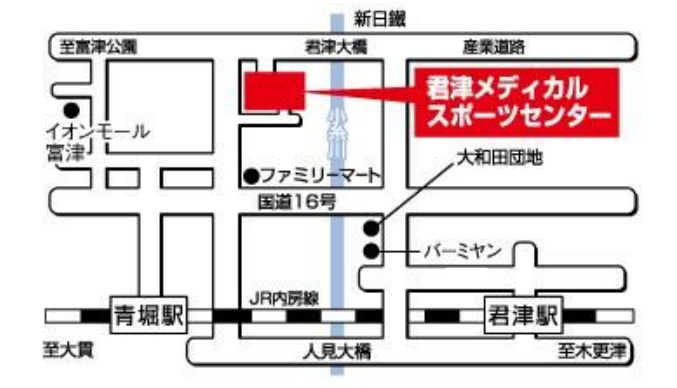
	平日・土曜日	日曜・祝日
温水プール	(火曜) 11:30~15:00 18:30~20:30 (水曜) 10:30~13:30 18:30~20:30 (木曜) 10:30~15:00 18:30~20:30 (金曜) 11:30~13:30 18:30~20:30 (土曜) 10:00~12:00 18:30~20:30	10:00~18:00
人工温泉	10:30~21:00	10:30~20:00
ジム	10:00~21:00	10:00~20:00
サウナ	10:00~21:00	10:00~20:00
貸室	09:00~21:00	09:00~20:00
テニスコート	09:00~21:00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

無料送迎バスのご案内 日曜・祝日に限定し、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/