

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！！**

2026年7～9月度毎週金曜日 12:00～12:45(45分間) ※7/31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 1,900円/4回  
3,800円/8回

3か月の回数券制で7-9月の間で受講できます

■申込方法 6月3日(水)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

■その他 チェアエクササイズとの併用受講が可能です



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/](http://www.tairyoku.or.jp/)

君津メディカルスポーツセンター TEL.0439-88-0611

