

プールでできる **有酸素運動！！**

アクアビクス



2022年7月～9月

アクアビクスは、音楽に合わせておこなう水中運動です。水の4大特性を利用して運動をおこなうので、カラダ全身に効果があります。顔を水につけることはないので、水嫌いな方も安心してご参加になれます。

水の4大特性を利用しよう

抵抗

筋活動量 up

水温

免疫力 up

水圧

コルセット効果

浮力

関節可動域 up

こんな方にオススメ！！



水中で楽しく運動がしたい方



全身を引き締めたい方



膝や足腰に不安がある方



カラダをほぐしたい方

★開催要項

日程		時間
7月	4、11、18、25日	13:30～14:15 (45分間) ※毎週月曜日
8月	1、8、22、29日	
9月	5、12、19、26日	

★対象 成人 ★定員 20名

★受講料 会員：① 820円/1回
非会員：①1,500円/1回 ②4,800円/1ヶ月 ③11,000円/3ヶ月

★持ち物 水着、水泳帽子、タオル、飲み物（ペットボトルまたは水筒）

★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
※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

S-2205HF-0009



公益財団法人体力づくり指導協会
ニルスイ 塩尻

塩尻市大門1番町1-1
TEL.0263-54-3939
www.tairyoku.or.jp/

