

# アクアビクス

2022年10月4日(火)スタート!



アクアビクスの水中動作は、水の抵抗・浮力・水圧・水温などの条件があることで、少しの動作でもエネルギー消費が大きくなります。また浮力によって、腰や膝などにかかる負担が減るため、しっかりと動けます。

- 期 間：2022年10月4日～12月23日 毎週火・金曜日  
※10/28(金)・11/1(火)は施設休館日により休講になります
- 場 所：十日町体づくり支援センター プール
- 時 間：14時50分～15時20分 (30分間)
- 受 講 料：下表をご覧ください
- 対 象：成人
- 定 員：20名/日 ※定員になり次第締め切ります
- 持 ち 物：水着・タオル・水分補給用飲料
- 申込開始：9月12日(月)から
- 申込方法：受講料をご用意のうえ、施設受付にてお申込みください。

電話による予約も承ります。

※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  
受講日3日前～前日までは受講料の半額、初回受講日以降は受講料の全額

回数や曜日はご希望に合わせてお選びいただけます。まずはお試しに1回～しっかり運動したい方は3ヶ月連続のお申込みも出来ます!

	区分	1回	週1回/1ヶ月 (4回)	週2回/1ヶ月 (8回)	週1回/3ヶ月 (全11回)	週2回/3ヶ月 (全22回)
受講料	一般	830円	2,830円	4,650円	7,500円	12,000円
	会員		1,700円	2,150円	4,650円	5,900円

## ■ 新型コロナウイルス対策 ■

<施設の対応>



<動画>

<ご協力をお願いします>



T-2209HF-0027



公益財団法人体づくり指導協会

十日町体づくり支援センター

十日町市馬場丙1495-8  
TEL.025-758-3343  
www.tairyoku.or.jp



営業時間:平日 10:00~21:00/土曜 9:30~21:00/日曜・祝日 9:30~17:00 施設休館日:水曜日