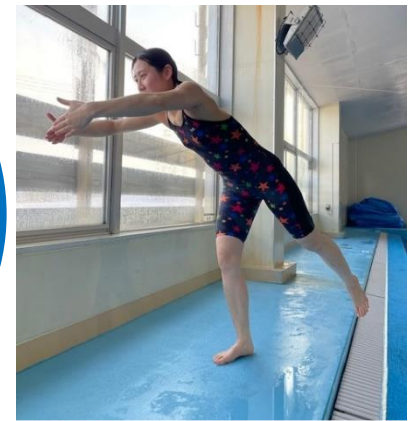




**アクアビクス**

水の抵抗・浮力・水圧・水温  
 という陸上にはないものがあり  
 水そのものが負荷となります。



# アクアビクス

【対象:成人】

 **冬期:10月3日から12月22日までの開催要項**

※11月3日(金)は休講です

| 開催日 | 開催時間        | 10月度        |        | 11月度        |         | 12月度       |  |
|-----|-------------|-------------|--------|-------------|---------|------------|--|
| 火曜日 | 14:50~15:20 | 3・10・17・24日 |        | 7・14・21・28日 |         | 5・12・19日   |  |
| 金曜日 |             | 6・13・20・27日 |        | 10・17・24日   |         | 1・8・15・22日 |  |
| 受講料 | 1回          | 1ヶ月4回       | 1ヶ月8回  | 3ヶ月11回      | 3ヶ月22回  |            |  |
| 会員  | 930円        | 2,100円      | 2,950円 | 5,750円      | 8,100円  |            |  |
| 一般  |             | 3,230円      | 5,450円 | 8,600円      | 14,200円 |            |  |

**申込方法** 9月1日(金)申込開始  
 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。  
 講習会開始3日前~講習会前日までは受講料の半額、講習会開始日以降は全額

※最少催行人数に達しない時は中止する場合があります



音楽に合わせて  
動いて  
笑って  
 リフレッシュ!!



**泳げなくても大丈夫!**

**アクアビクスなら楽しみながら水中運動**



公益財団法人体力づくり指導協会  
 十日町体力づくり支援センター

十日町市馬場丙1495-8 [www.tairyoku.or.jp/](http://www.tairyoku.or.jp/)  
 TEL.025-758-3343



T-2310HF-0031