

80分アクアフィットネス

火曜日：アクアヨガ

金曜日：アクアビクス



陸上のヨガと違い、立ち姿勢のポーズのみでおこないます。簡単なポーズから始めるので、ヨガをしたことがない方も楽しく始められます。

水中なので、**膝や腰が痛い方も大丈夫！**水圧や浮力の効果で陸上より動きやすく、**カラダを陸上よりも大きく動か**せます。また、水中は姿勢を保つのが難しいため、**バランス感覚や体幹のトレーニング**にもなるので、みなさんの参加を待っています！



泳げない方も大歓迎！音楽に合わせて楽しく動きましょう！

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、しっかりと動くことができます。ストレス解消したい方、シェイプアップしたい方お待ちしております！

- 期 間：2025年4月8日～6月24日（火・金曜日）
- 場 所：十日町体力づくり支援センター プール
- 時 間：14時50分～15時20分
- 受講料：会員… 7,350円／全20回、5,250円／全10回
850円／回
一般…12,900円／全20回、7,850円／全10回
1,000円／回
- 対 象：成人女性
- 定 員：15名 ※定員になり次第締め切ります

- 持 ち 物：水着・水泳キャップ・タオル・水分補給用飲料
- 申込開始：3月13日（木）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

火曜・アクアヨガ		金曜・アクアビクス	
4月	8・15・22日	4月	11・18・25日
5月	13・20・27日	5月	2・9・16・23日
6月	3・10・17・24日	6月	6・13・20日



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/ TEL.025-758-3343



T-2503HF-0005