

アクアフィットネス



30 分間集中教室



- 時 間：14 時 40 分～15 時 10 分 (火曜日 10 回)
- 受 講 料：会員… 3,300 円／全 10 回、 500 円／回
一般… 5,500 円／全 10 回、 700 円／回
- 対 象：成人女性
- 定 員：各日 10 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。

泳げない方
大歓迎

※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



水の浮力を利用して、カラダを大きく動かします。ヨガの動作を取り入れながら、動きをつけたストレッチで、インナーマッスル(カラダの奥にある体幹や呼吸に働きかける筋肉)を使い、**疲れにくい動けるカラダを目指します。**

アクアコンディショニング
担当：島田



アクアビクスを中心に、水の抵抗を利用したインターバルトレーニングで、しっかり筋トレをしながらカラダを動かします。

膝や腰に負担をかけることなく、思い切りカラダを動かします。

アクアトレーニング
担当：金澤



アクアコンディショニング		アクアトレーニング	
10 月	13・27 日	10 月	6・20 日
11 月	10・24 日	11 月	17 日
12 月	8 日	12 月	1・15 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-2509HF-0040