

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。
※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

泳げない方
大歓迎



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せます。

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	
7月	14・28日	7月	7・21日
8月	25日	8月	4・18日
9月	8・15日	9月	1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-2606HF-0021