

Let's

アクアビクス

受講者募集中！！

2021年10月～12月



しっかり動ける水中ムーブメント！
「さあ、プールで運動しましょう！」

◆教室要項◆ 3ヶ月教室

- ★期 間 2021年10月8日(金)～12月28日(火)
- ★時 間 火曜日 14:50～15:20 (全11回) ※11/2、11/23休講
金曜日 14:50～15:20 (全11回)
- ★対 象 成人
- ★受 講 料 ※施設使用料が含まれています

	1回	週1回	週2回
1回受講	770円 (350円)	—	—
1ヶ月登録	—	2,600円 (1,190円)	4,300円 (1,960円)
3ヶ月登録	—	6,930円 (3,150円)	11,000円 (5,040円)

※当施設で会員登録されている方は、()内の金額でご利用できます

- ★定 員 各20名
- ★持 ち 物 水着等一式
- ★申込方法 施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、
受講料を添えて施設窓口に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。
講習開始3日前～講習開始前日までは受講料の半額、講習開始日以降は受講料の全額

水の恩恵を 最大限に利用できる

アクアビクスとは、アクア（水）とエアロビクス（有酸素運動）を合わせた和製英語です。アクアビクスの水中動作は、水の抵抗・浮力・水圧・水温と陸上にはない制約条件が多くあり、少しの運動でもエネルギー消費が大きくなります。陸上では、負荷をかけるために各種マシンやウエイトを使いますが、アクアビクスでは水そのものが負荷となります。



新型コロナ対策動画



公益財団法人体カづくり指導協会
十日町体カ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



T-2109HF-0041

営業時間 (10月～11月): 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
営業時間 (12月) : 平日 10:00～21:00/土曜 9:30～21:00/日曜 9:30～15:00 施設休館日: 水曜日・祝日