

アクアフィットネス

身体への負担が少ない水中運動の普及、体力向上・健康維持を目的とした標記事業を下記のとおり開設いたします。

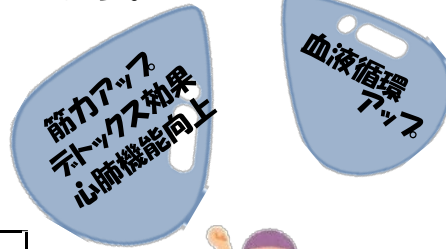
泳げない方も参加できますので、数多くのお申込みをお待ちしています。

【対象者】 町内在住の一般町民（運動禁忌ではない方）

【会場】 こしみずサンプール

【受講日時】 6月1日（水）～8月3日（水）
毎週水曜日（全10回） 19:00～20:00

6月	1日・ 8日・15日・22日・29日
7月	6日・13日・20日・27日
8月	3日



『アクアフィットネス』受講申込書		
(フリガナ)		男・女
氏名		
住所 (行政区)	小清水町 () 区 ()	
電話番号		
※住所記入欄は、番地と行政区の両方記載してください。		

✂---キトリ---✂

【指導内容】 水中歩行や音楽に合わせた運動を実施します。

※水中で運動するメリットとは？

水中では浮力があり、陸上より体が軽く足腰にかかる負担が軽減されます。一方で水圧によって筋肉に負荷がかかり、効率よくカロリー消費を行うことで体脂肪の減少や筋力アップに効果的です。（水中では約3倍の負荷がかかります）また、有酸素運動によって心臓や肺に適度な負荷をかけるため、心筋が発達し呼吸筋が鍛えられ、肺活量が大きくなり心肺機能の向上も期待できます。更には、浮力が働く水中で全身を脱力させると高いリラクゼーション効果が得られ、音楽に合わせて体を動かすことでストレス発散効果があります。

【講師】 スポーツプラザ進化塾 田邊 かおり 氏

【定員】 20名 ※定員に達し次第申込を締め切らせていただきますのでご了承ください。

【受講料】 1人 2,000円

【申込受付期間】

5月14日（土） 9:00～11:00 小清水町役場第1相談室
5月16日（月）～20日（金） 8:45～18:00 小清水町教育委員会

【注意】

受け付け時に検温及び体調確認をさせていただきます。

【お申込み・お問合せ】

右上の受講申込書に必要事項を記入し、受講料を添えてお申込みください。

小清水町教育委員会 生涯学習課 社会教育係（☎62-2310）

※期間外の申込や申込後のキャンセル、事前の電話予約等は出来ませんのでご了承ください。

《主催:小清水町教育委員会／運営協力:小清水町委託事業協同組合（施設指定管理者）》



裏面もご覧ください→ジュニアスイミングスクール募集