

アクアサイズ教室

誰でも気軽に参加できる！水中運動エクササイズ

平成27年7月6日（月）～7月27日（月）

毎週（月・水・金）午後7時～午後9時 [全9回]

▼定員 30人程度 ▼受講料 無料

この教室では、水中での効果的なエクササイズで健康のため、美容のため、腰痛改善など、人によってさまざまな効果が得られます。今の季節にピッタリなプールでの楽しい運動でみんなですっきり、スリムを目指しましょう！

教室 内容

1. 水中ウォーキング
2. 水中筋トレ
3. アクアダンス
4. リラクゼーション
5. まとめ

場所 ロータリープラザ6階（健康増進センター温水プール）
対象 一般町民（18歳以上）※高校生を除く
講師 東 由貴子 先生（アクアエクササイズインストラクター）
（エアロビックインストラクター）
日程 （全9回）

月日	7/6	7/8	7/10	7/13	7/15	7/17	7/22	7/24	7/27
曜日	月	水	金	月	水	金	水	金	月

申込方法 平成27年6月より随時受け付け中。
下記連絡先まで申込書を持参またはTEL・FAXにてお申込み下さい。
教室実施時には健康チェックを行うこともありますので、宜しくお願いします。

嘉手納町教育委員会 嘉手納町役場3階 社会教育課 担当 宮平・島袋
TEL 956-1111（内線266・267）FAX 956-9240

- ※ 競泳用水着及び水泳帽の着用をお願いします。
- ※ トラコーマ、結膜炎、皮膚病など又は、医師に運動を止められた方はご遠慮下さい。
- ※ 参加者各自で水分補給ができるようお飲物をご持参ください。

（切取り線）

アクアサイズ教室受講申込書

氏名	住所	年齢	性別	連絡先