

# アクアウォーク&ジョグのご案内

## 1. 教室内容・指導方針

水の特性を利用した運動で、水の中を様々な方法で楽しく歩いたり、走ったりする教室です。脂肪燃焼や柔軟性の維持向上、筋力アップ、泳ぎが苦手な方、足腰の負担が気になる方に効果的です。ご自分のペースで行えますので、体力に自信のない方も安心してご参加頂けます。



### ★担当

火曜日： 遠藤 弘治 (エンドウ コウジ) セントラルスポーツ所属IR

水曜日： 千葉 桃子 (チバ モモコ) セントラルスポーツ所属IR

木曜日： 大曾根 宣和 (オオソネ ノブカズ) セントラルスポーツ所属IR

\*担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

## 2. クラス概要と練習日時

(参加費は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	参加費	場所(会場)	
火曜日	高校生相当 年齢以上 男女	13:20~14:00	1	12・19・26	11回	8,800	プール 開始15分前に ゲートカードを お渡し致します。	
			2	2・9・16・23				
			3	2・9・16・23				
水曜日		13:50~14:30	1	13・20・27				
			2	3・10・17・24				
			3	3・10・17・24				
木曜日		11:10~11:50		1				14・21・28
				2				4・11・18・25
				3				4・11・18・25

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

## 3. 服装と持ち物

- ・水着、スイムキャップ、タオル
  - ・水分補給が必要な方は、ロッカーもしくはプールサイドへお持ちください。
  - ・飲み物は、水・お茶・スポーツドリンクをお願いします。  
ペットボトルもしくは水筒等のキャップ付のものは持ち込み可能です。ビン・缶は不可となります。
- ※タオルを持ってプールサイドにお越しください。

## 4. その他

- ・**写真撮影(動画含)はご遠慮願います。**
- ・ご入場はご本人様のみとなります。
- ・飲酒をされてのご参加はお断り致します。
- ・**プールに入る前に、化粧・整髪剤は落としてください。**
- ・一時預かり『ほしのこ1才~未就学児』もごございます。詳細はリーフレットをご覧ください。
- ・ロッカーにてお着替えのうえ、開始時間までにプールサイドへお越しください。
- ・教室時間は入場、準備、片づけ、終了挨拶までを含めます。
- ・**教室前後にプールをご利用の場合は別途個人利用料が必要となります。**
- ・各種ロッカーは100円リターン式となります。取り忘れにご注意願います。
- ・貴重品は自己管理願います。地下1階・1階プール受付には貴重品ロッカーをご用意しております。
- ・お休みされる場合の連絡は不要です。長期的にお休みになる場合にはご連絡願います。
- ・当センター都合によるお休みを除き、振替受講はございません。予めご了承ください。
- ・当施設並びに担当者に重大な過失があった場合を除き、事故・トラブル等の責任は負いかねます。
- ・規約を遵守しマナーを守り、体調等自己判断、自己責任にてご参加願います。特に教室開始時間に遅れた場合には準備運動をしっかり行ったうえ、ご参加ください。
- ・**妊娠をされている方は、医師の承諾後、当センター所定参加同意書にご記入のうえご参加願います。**

次回の募集告知は2月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。(HP、チラシ等にてお確かめください。)

SUBARU総合スポーツセンター  
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。