

# 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 \*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。

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

## 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)
水曜日	高校生相当 年齢以上 男女	13:50~14:30	7	7・14・21・28	11回	8,800	プール 開始15分前から 受付を開始致します。
			8	4・18・25			
			9	1・8・15・22			
木曜日		11:10~11:50	7	8・15・22・29			
			8	5・19・26			
			9	2・9・16・23			

※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。
  - ・お飲み物は、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。

施設利用ルールはこちら

講座申込はこちら

教室チラシはこちら



次回の募集告知は8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。