

女性のための

平成30年度新冠町民スポーツ教室

# アクアエクササイズ教室

夏の暑～い季節がやってきて、家に閉じこもって運動不足になっていませんか？

身体に優しく効果抜群の水中運動『アクアエクササイズ』を体験して、健康な身体をつくりましょう！

**日 時** 8月20日(月)・22日(水)・24日(金)・27日(月)  
18:30～19:30 全4回

**場 所** 新冠小学校プール（字中央町）

**定 員** 10名（先着順）

**参加料** 200円

**参加対象** 町内に在住する18歳以上の**女性**

**持ち物** 水着、水泳帽、タオル、その他必要なもの

**講 師** 健康運動指導士 中里 美紀 氏

**申 込** 8月17日(金)までに下記申込書に必要事項を記入し、参加料とともに町民センターへお申し込みください。

**問 合 せ** 新冠町教育委員会  
新冠町字中央町25（町民センター内）

TEL：47-2106 / FAX：47-4080 主催：新冠町教育委員会

?? アクアエクササイズって ??

水中でリズムに合わせて行うエクササイズ。水中では浮力が働くため、膝や腰への負担が軽減され、無理なく運動することができます。



アクアエクササイズ教室 参加申込書

事務局記入（No. ）

参加者氏名		電話番号	
住 所	〒	年 齢	