

風見の丘

1月度 無料水中エクササイズのお知らせ

●水中ウォーキング

水の中では体重が軽くなるので足や膝への負担が軽くなります。
水を押して動くことで筋力アップにつながります！

●アクアビクス

音楽に合わせて水中で体を動かします。インストラクターの
動きに合わせて楽しく体を動かしましょう！



日にち	曜日	時間	内容	担当
6日	土	13:30~14:00	アクアビクス	荒木
8日	月	19:30~20:00	アクアビクス	荒木
11日	木	13:30~14:00	ウォーキング	中川
		19:30~20:00	ウォーキング	田村
13日	土	13:30~14:00	アクアビクス	荒木
15日	月	13:30~14:00	ウォーキング	森川
18日	木	13:30~14:00	アクアビクス	中川
		19:30~20:00	ウォーキング	田村
20日	土	19:30~20:00	アクアビクス	中川
22日	月	13:30~14:00	アクアビクス	森川
		19:30~20:00	ウォーキング	荒木
25日	木	13:30~14:00	アクアビクス	中川
		19:30~20:00	ウォーキング	田村
27日	土	19:30~20:00	ウォーキング	中川
29日	月	13:30~14:00	アクアビクス	森川

◇事前の申し込みは不要です。券売機でプール利用券を購入してください。

◇開催時間に更衣室側のコース（表示があります）に入ってお待ちください。

◇小学2年生以下のお子様は参加できません。

◇最新情報はホームページ又は風見の丘受付までお問合せください。

※無料水中エクササイズにて使用できるコースは最大3コースまでとなっております。

参加者が多い際、動きを制限させていただく場合がございますので予めご了承ください。