

# 風見の丘

## 11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
11月9日	土	13:30~14:00	ウォーキング	荒木さん
		19:30~20:00	アクアビクス	中川さん
11月11日	月	13:30~14:00	ウォーキング	森川さん
		19:30~20:00	アクアビクス	荒木さん
11月14日	木	13:30~14:00	ウォーキング	中川さん
11月16日	土	13:30~14:00	アクアビクス	荒木さん
		19:30~20:00	ウォーキング	中川さん
11月18日	月	13:30~14:00	アクアビクス	森川さん
		19:30~20:00	ウォーキング	荒木さん
11月21日	木	13:30~14:00	アクアビクス	中川さん
		19:30~20:00	ウォーキング	田村さん
11月25日	月	13:30~14:00	アクアビクス	森川さん
11月28日	木	13:30~14:00	ウォーキング	田村さん
		19:30~20:00		
11月30日	土	19:30~20:00	アクアビクス	中川さん

◇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。