

# 風見の丘

## 10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
10月1日	木	13:30~14:00	アクアビクス	松本さん
		19:30~20:00	ウォーキング	中川さん
10月5日	月	13:30~14:00	アクアビクス	森川さん
10月8日	木	13:30~14:00	ウォーキング	中川さん
10月12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
10月15日	木	13:30~14:00	アクアビクス	松本さん
		19:30~20:00	ウォーキング	中川さん
10月17日	土	19:30~20:00	ウォーキング	中川さん
10月19日	月	13:30~14:00	アクアビクス	森川さん
10月22日	木	13:30~14:00	アクアビクス	松本さん
		19:30~20:00	ウォーキング	田村さん
10月24日	土	19:30~20:00	ウォーキング	中川さん
10月26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
10月29日	木	13:30~14:00	ウォーキング	松本さん
		19:30~20:00		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。

※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。

※感染症予防として、人との距離をなるべくあけてご参加いただきますようお願い致します。