

# 風見の丘

## 3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！



※3/4(木)、3/18(木) 新たに日程を追加致しました。

日にち	曜日	時間	内容	担当
3月1日	月	13:30~14:00	ウォーキング	森川さん
3月4日	木	19:30~20:00	アクアビクス	荒木さん
3月8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
3月11日	木	13:30~14:00	アクアビクス	松本さん
3月15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
3月18日	木	13:30~14:00	ウォーキング	松本さん
		19:30~20:00	ウォーキング	荒木さん
3月22日	月	13:30~14:00	アクアビクス	森川さん
3月25日	講師都合により休講			松本さん

◇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。

※ウォーキングのメニューが多くなっていますが、各講師の都合や体調を考慮してこのようなメニューとなっております。ご了承くださいますようお願い申し上げます。