

運動・体力不足でお困りなあなたへ 自分にあった運動見つけませんか。

カラダのためになる運動教室

プールでやさしく運動したい方向け

アクアコンディショニング

アクアコンディショニングとは・・・
静的・動的ストレッチをおこないながら
カラダを緩め、ほぐし、伸ばします。
また、水の特性を生かしながら
水の中でカラダの調子を整えます。



椅子に座って、楽々運動したい方向け

チェアエクササイズ

チェアエクササイズとは・・・

- ① 膝への負担が少ない運動で、腰痛の方も安心
- ② 筋力、バランス能力、歩行能力、骨盤底筋群の筋力向上が期待できます
- ③ 運動レベルの調整が可能です
- ④ 動きやすければ普段着でもご参加できます

開催要項

- 開催日時 ①アクアコンディショニング 毎週金曜日 12:00～12:45※5/30 休講
②チェアエクササイズ 毎週水曜日 13:30～14:30※4/9, 30 休講
- 対象 成人以上の男女 ①②ともに定員 20 名/回
- 受講料 500 円/1 回受講 1,800 円/4 回受講
※3 か月の回数券制で 4～6 月度のうち申込回数をご受講できます
- 開催場所 ①温水プール ②勤労者総合福祉センター多目的 1
- 持ち物 ①水着一式、水分補給用飲み物
②タオル、水分補給用飲み物、運動靴 ※動きやすい服装でお越しください
- 申込開始 3月4日(火)12:00～
- 申込方法 施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えてお申込みください
講習開始日以降のキャンセルは、参加費全額をお支払いいただきます。予めご了承ください



公益財団法人体力づくり指導協会 君津市西君津 11-1 www.tairyoku.or.jp/

君津メディカルスポーツセンター TEL.0439-88-0611

K-2503HF-0025